



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Miten ruokanne maistuu? Näkökulmia vanhusten aliravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon

Purhonen, Tarja

2012 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Leppävaara

Miten ruokanne maistuu?
Näkökulmia vanhusten aliravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon

Purhonen Tarja
Palveluiden tuottamisen ja
johtamisen koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu 2012

Purhonen, Tarja

Miten ruokanne maistuu? Näkökulmia vanhusten aliravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon

Vuosi

2012

Sivumäärä

61

Aliravitsemus koskettaa vanhuksia muuta aikuisväestöä syvemmin. Hoitamaton aliravitsemus edistää kroonisten sairauksien puhkeamista ja vaikeutumista, heikentää toimintakykyä voidaan johtaa jopa kuolemaan. Aliravitsemuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa tarvitaan toimijoiden välistä keskustelua, tiedon kriittistä arviointia ja selkeitä vastuun määrittelyjä ruokaketjun eri vaiheissa.

Opinnäytetyön aihe pohjautuu Laurea-ammattikorkeakoulussa vuonna 2006 aloitettuun Gusto-projektiin, jonka lähtökohtana on väestön ikääntymiseen liittyvät palveluliiketoiminnan haasteet ja mahdollisuudet sekä toisaalta vanhusten aliravitsemuksen ehkäisy ja hoito. Gusto-projekti toimii työn toimeksiantajana. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa laadullisin menetelmin hankittua tietoa ikäihmisten mieluisista lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistoista. Toiseksi nähtiin tarpeelliseksi tutustua toimeksiantajan toimintaympäristöön rajatusta näkökulmasta.

Toimeksiannon tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitä tutkimushenkilöt kertovat oman lapsuutensa mieluisista ruokamuistoista: ruokailusta, ruokailutilanteesta, aterioiden koostumuksesta tai itse ruoasta. Aineiston keruumenetelmänä käytettiin laadullista avointa yksilöhaastattelua sekä kasvokkain että HyvinvointiTV®:n välityksellä. Aineisto koostuu neljän vuonna 1926-1935 syntyneen ikäihmisen haastattelusta, jotka tehtiin helmi- ja maaliskuussa 2012. Sanatarkasti litteroitu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, aihepiirin ymmärrystä ja tulokinta painottaen. Tutkimuksen itsenäisenä tavoitteena oli tuottaa ymmärrystä toimeksiantajan toimintaympäristöstä. Ymmärrys kohdistuu lopulta osa-alueeseen vanhusten aliravitsemus.

Tulokset hahmottuivat raportoitaviksi kolmen näkökulman kautta: Suomen ruokakulttuurin historia, yksilölliset mieltymykset ja henkilökohtainen ruokahalu. Tulokset antavat vihteitä laajemman otoksen tutkimuksiin, jossa kategorioita voidaan käyttää tutkimuskysymysten hahmottelussa. Tutkimusaineisto toi ymmärrystä ruokiin liittyvien mieltymysten yksilöllisestä ja kulttuurisesta rakentumisesta. Aliravitsemuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa asiakkaan tai potilaan yksilöllinen kohtaaminen nähdään ensiarvoiseksi. Tärkeää on myös huomata yhdessä ruokailun ja ruokailuympäristön viihtyvyyden lisäävän syödyn ruoan määrää.

Asiasanat: aliravitsemus, ikäihmiset, ruokakulttuuri, laadullinen, ruokapalveluala

Purhonen, Tarja

What Does Your Food Taste Like? Perspectives on Malnutrition Prevention and Treatment of the Elderly

Year 2012

Pages

61

Untreated malnutrition contributes to chronic diseases and can even result in death. When preventing and nursing the malnutrition of the elderly, discussion of different actors, critical evaluation of data and clear definitions of responsibilities at different stages of the food chain are needed.

The thesis was commissioned by the Gusto project launched in 2006 at Laurea University of Applied Sciences. Business challenges and opportunities concerning age-related service and elderly malnutrition prevention and treatment are the basis for the project. The purpose of the research is to produce qualitative knowledge of pleasant food memories of the elderly.

The research question of the commission was to find out what the subjects tell about their own childhood memories: meals, meal situations, and the composition of the meals or the food itself. Open interviews face to face and via Caring TV ® were used for collecting data. Four elderly people, born between 1926-1935, were interviewed during February and March 2012. The data was transcribed word by word and then analyzed inductively by emphasizing subject matter. The objective was also to produce a self-understanding of the client operating environment

From the investigated material, three main perspectives were found: Finnish food culture history, individual preferences and personal appetite. The results provide some clues to a wider sample of studies in which the categories can be used for framing the research questions. The data provided an understanding of food preferences of the individual and the cultural construction of nutrition. Meeting patient's as individuals regarding their malnutrition prevention and treatment could be seen a top priority. Dining with others together increases the amount of food eaten. This demonstrates that both multi-disciplinary interaction and cooperation and user-oriented food and nutrition service development are essential.

Key words: malnutrition, the elderly, cuisine, qualitative, food service industry

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön konteksti	9
2.1	Gusto-projekti	9
2.2	Väestörakenteen muutos	11
3	Näkökulmia tulosten tulkintaan	12
3.1	Ikäihmiset: seniorikansalaiset ja vanhukset	12
3.2	Ruokakulttuuri sosiologian näkökulmasta	13
3.3	Suomalaisen ruokakulttuurin historia	15
1.1.1	Ruokakulttuurin monipuolistuminen	16
1.1.2	Murroksen aika	18
3.4	Ruokahalu ja aterianautinto	19
3.5	Vanhusten aliravitseminen	20
4	Tutkimustavoitteet ja tutkimuskysymykset	22
5	Menetelmät, tutkimuksen kulku ja aineiston analysointi	24
5.1	Avoin yksilöhaastattelu	24
5.2	Haastateltavat	25
5.2.1	Lumipallo-otos	27
5.2.2	HyvinvointiTV®	27
5.3	Tutkimuksen kulku	29
5.4	Aineiston käsittely	30
5.5	Aineistolähtöinen analyysi	34
6	Tulokset	37
6.1	Suomalaisen ruokakulttuurin historia	38
6.2	Mieliruoat ja ateriat	40
6.3	Ruokahalu ja aterianautinto	47
7	Johtopäätökset ja yhteenveto	51
7.1	Yhteenveto ja arviointi tuloksista ja työstä	52
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	52
7.3	Jatkotutkimus	53
	Lähteet	54
	Taulukot	57
	Liitteet	58

”Ruokapöydän ilot kuuluvat niin köyhille kuin rikkaille, kaikille ikäluokille ja kaikille kansoille vuoden kaikkina päivinä, ne voidaan yhdistää kaikkiin muihin nautintoihin ja ne jäävät viimeisinä lohduttamaan näiden ehtyessä.”

Brillat-Savarin (1755-1826)

1 Johdanto

Ennusteiden mukaa yli 25 prosenttia Suomen väestöstä kuuluu vanhuuseläkkeen piiriin vuoteen 2030 mennessä. Tilanne on yhteinen koko Länsi-Euroopalle, mutta ensimmäisenä väestörakenteen muutos koskettaa erityisesti Suomea. Väestön ikääntyminen on haaste ja mahdollisuus paitsi palveluliiketoiminnalle myös koko elinkeinorakenteelle ja suomalaiselle hyvinvointiyhteiskunnalle. (Helander 2006, 20.) Ikäihmisten, erityisesti vanhusten, oikeanlaisella ravitsemuksella ja ruoalla on merkittävä aliravitsemuksen ehkäisyssä ja hoidossa. Ikäihmisten ravitsemuksellisista erityistarpeista on varsin paljon määrällistä tutkimustietoa. Laadullisin menetelmin tuotettua tietoa vanhusasiakkaiden erityistarpeista on vastaavasti vähän.

Opinnäytetyön aihe pohjautuu Laurean 2006 aloitettuun Gusto-projektiin, jonka lähtökohtana on väestön ikääntymiseen liittyvät palveluliiketoiminnan haasteet ja mahdollisuudet sekä toisaalta vanhusten aliravitsemuksen ehkäisy ja hoito (Guilland 2008). Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa laadullisin menetelmin hankittua tietoa ikäihmisten mieluisista lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistoista. Gusto-projektin toimeksiannosta nousi tutkimuskysymykseksi se, mitä tutkimushenkilöt kertovat oman lapsuutensa mieluisista ruokamuistoista: ruokailusta, ruokailutilanteesta, aterioiden koostumuksesta tai itse ruoasta (A. Guilland, henkilökohtainen tiedonanto 15.9.2011). Työn toisena tavoitteena oli muodostaa aineistolähtöisen analyysin kautta Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 14) sanoin laajassa mielessä teoreettisesti eheä kokonaisuus ja tehdä tuloksia näin syvemmin ymmärretyiksi. Kysymykseksi muodostui mihin ja minkälaisen ruokaan ja ruokailuun liittyvään viitekehukseen aineisto mielekkäästi asettuu, kun tavoitteena on muodostaa laajassa mielessä teoreettisesti yhtenäinen kokonaisuus.

Raportin aluksi esitellään lähemmin toimeksiantajana toiminut Gusto-projekti. Samalla esitellään lyhyesti mitä vanhusten aliravitsemuksella tarkoitetaan, mikä on aliravitsemuksen vaikuttavuus ja miten sitä katsotaan voitavan ehkäistä ennalta. Keskeisistä käsitteistä määritellään ensinnä se, mitä tarkoitetaan ruokakulttuurilla. Ruokailutavat, mieltymykset ja arvostukset ovat sosiaalisesti tuotettuja kulttuuririippuvaisia konstruktioita. Suomalainen ruokakulttuuri on opinnäytetyön taustalla määrittävä laajempi konteksti. Toiseksi pohditaan sitä kuka on vanhus, jolle palveluita ollaan tarjoamassa ja kehittämässä. Vanhusten aliravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito on Gusto-Projektin yhtenä lähtökohtana. Näin on syytä määritellä se, mitä vanhuksella tarkoitetaan, sillä kaikki vanhuuseläkkeellä olevia tuskin on syytä kutsua vanhuksiksi.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin avointa yksilöhaastattelua. Haastatteluja tehtiin kaikkiaan viisi, kolme naista ja kaksi miestä, joista neljän katsottiin olevan käyttökelpoisia. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen äänitteet litteroitiin sanatarkasti ja koodattiin suhteessa tutkimusintresseihin. Tutkimusaineisto koostuu neljän, joista kolme naista ja yksi mies, 75-86-vuotiaan litteroidusta yksilöhaastattelusta. Kaksi haastattelua tehtiin haastateltavan kotona

Helsingissä helmikuun 2012 aikana. Kaksi muuta haastattelua käytiin saman vuoden maaliskuussa interaktiivisen television, Laurea Otaniemessä Espoossa sijaitsevan HyvinvointiTV®:n, välityksellä. Työn luotettavuuden tueksi pyrittiin kiinnittämään erityistä huomiota työskentelyprosessin näkyväksi tekemiseen ja huolelliseen kuvaukseen. Menetelmävalinnat, tutkimuksen kulku ja aineiston analysointi käydään läpi luvussa viisi.

Luvussa kolme esitetään ne teoreettiset näkökulmat, joihin tuloksia lähdettiin kohdistamaan. Ensinnä tutkimusaineistoa pinnallisimmin tarkastellessa havaitaan perinneruokien mainintojen runsaus. Aineisto sisälsi paljon myös ajalle tyypillisten ruoanvalmistus- ja säilytystapojen kuvausta. Muistojen osat nähtiin kuvauksina suomalaisen ruokakulttuurin historiasta, josta annetaan lähtötietoja alaluvussa 3.3. Toiseksi pääteemaksi aineistosta hahmottui mieluisiksi koetuista ruoista. Teeman teoriayhteys nähtiin koskevan vanhusten aliravitsemusta ja aterianautintoa, joita käsitellään alaluvuissa 3.4 ja 3.5. Kolmantena tarkastelun kohteeksi ”nousivat” maininnat ruokahalua tai sen puutetta kuvaavista ilmauksista. Teoria-aines kohdistetaan ruokahalun, aterianautinnon ja vanhusten aliravitsemuksen piiriin, joita esitellään jo mainituissa alaluvuissa.

Teoreettisen näkökulmia havainnollistavan luvun jälkeen esitetään luvussa neljä työn tavoitteet ja tutkimuskysymykset. Aineistonhankintamenetelmät, tutkimuksen kulku ja käytetty aineiston analysointimenetelmä kuvataan luvussa viisi. Empiirisen aineiston pohjalta työstytyjä tuloksia autenttisine lainauksineen käydään läpi luvussa kuusi. Raportin päätteeksi tehdään yhteenveto tutkimusprosessin onnistuneisuudesta ja tehdyistä tuloksista. Työn ja tulosten luotettavuuteen ja eettisyyteen, joskaan eettistä pohdintaa erikseen alleviivaamatta, kerrotaan raportin päätteeksi.

2 Opinnäytetyön konteksti

Opinnäytetyön konteksti rakentuu kahdesta alueesta. Ensinnä työn aiheen toimeksiantajana toimi Laurea-ammattikorkeakoulussa Leppävaarassa vuonna 2006 alkanut Gusto-projekti. Toiseksi konteksti ulottuu yleisemmin ymmärtämään sitä aluetta, johon Gusto-projekti asettuu.

Toimeksianto antaa mahdollisuuden pyrkiä työskentelyssä työelämää tutkivaan ja kehittävään työotteeseen. Työskentelyn merkityksellisuuden hahmottumisen kannalta katsottiin edellyttävän jonkinasteista toimeksiantajan työskentelyalueen tai toimintaympäristön tuntemista. Toimeksiantajan esittelen seuraavassa lähemmin. Tämän jälkeen pyrin kuvamaan Gusto-projektin toimialuetta siten kuin sen ymmärretään tässä yhteydessä liittyvän tehtävään työhön.

2.1 Gusto-projekti

Gusto-projektin tavoitteena on vanhusten ravitsemushoidon palveluketjun kehittäminen. Käytännössä tällä tarkoitetaan käyttäjäkeskeisten hyvinvointia ja mielihyvää tuottavien ravitsemispalveluiden ja niitä tukevien innovaatioiden konseptointia. Projektin lähestymistapa on monialainen, poikkitieteellinen ja tutkimusote etnografinen. Sen avulla tuotetaan tietoa arjen elämästä tutkittavan aidossa ympäristössä. Lähtökohtana on väestön ikääntymiseen liittyvät palveluliiketoiminnan haasteet ja mahdollisuudet sekä toisaalta vanhusten aliravitsemuksen ehkäisy ja hoito. (Guilland 2008.) Toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimi yliopettaja Auli Guilland.

Gusto-projektin yksi kehitysalueista on käyttäjälähtöisesti tuotettujen tuotepakkauksien kehittäminen. Syvällisellä käyttäjätiedolla on mahdollista tuottaa moniaistisesti ja käyttäjälähtöisesti tuotettua ruokaa. Tuotekonseptien tasolla hankkeen tavoitteina on kehittää käsikirja rakennemuokattujen moniaistisesti tuotettujen ruokien tuottamiseen vanhusten palvelutalojen ateriapalveluihin.

Esimerkiksi teolliset EasyChew tuotteet ovat käyttäjälähtöisesti tuotettua ruokaa, jossa on huomioitu paitsi aistien heikentyminen, kuten näkö ja maku, myös ruokailuelimistön rajoitteet, kuten nieleminen, pureskelu ja suun kuivuus. WeakFingers pakkaukset taas ovat käyttäjälähtöisesti suunniteltuja tuotepakkauksia. Niiden käyttöön otto on suunniteltu helpoksi ja erityisesti pakkausten avattavuuteen on kiinnitetty huomiota. (Guilland 2008 ja A. Guilland, henkilökohtainen tiedonanto 15.9.2011.)

Ravitsemisella tarkoitetaan Gusto-projektissa ruokailua, ruokapalvelun tuottamista ja ruokkimista. Ravitsemispalveluilla taas tarkoitetaan erilaisia ruoka- ja välipalapalveluita ja -tuotteita, joita on tarjolla nautittavaksi kodin ulkopuolella tai tilattavissa kotiin toimittavaksi. (Guilland 2006, 4.) Ravitsemushoidolla tarkoitetaan sekä terveyttä edistävää että sairauden hoitoon tarvittavaa ruokavaliota, jossa riittävä ravinnonsaanti turvataan sopivan ruokavalion, täydennysravintovalmisteiden tai letkuravitsemuksen avulla.

Ravitsemushoitoon kuuluvat ravitsemustilan ja ravinnon tarpeen arviointi, ravintoanamneesi. Duodecim terveyskirjaston 2012 mukaan anamneesi lääketieteessä tarkoittaa esitietoja. potilaan, hänen omaisensa tai saattajan antamia tietoja mm. sairauden alkamisesta ja kulusta, tässä yhteydessä ruokailuun ja ravitsemukseen liittyen, tavoitteiden asettelu yhdessä potilaan kanssa, oikea- aikainen ja yksilöllinen ravitsemusohjaus ja seuranta sekä vaikuttavuuden ja laadun arviointi.

Nuutinen (2009, 8) tähdentää, että ravitsemushoidon tulisi olla asiakas(potilas)lähtöistä ja, että myös omaisilla on keskeinen osuus ravitsemushoidon onnistumisessa. (Nuutinen 2009, 8.) Anamneesin historiallinen tarkastelu näyttää, että kulttuuriset tavat kokea, tietää, ajatella ja ilmaista asioita vaikuttavat ratkaisevasti anamneesin sisällön muodostumiseen. Tavallisesti, anamneesi koostuu sairaan tai häntä edustavan henkilön kertomuksesta yhdessä niiden vastausten kanssa, joita tämä hoitavalle taholle kysyttäessä antaa. (Forssius 1999.)

Gusto koskee ravitsemispalveluita ja niiden käyttäjiä. Kohteena on kodin ulkopuolella tapahtuva ruokailu, jotka tuotetaan kodin ulkopuolella - olkoon tuottaja sitten ravintola, suurkeittiö, teollisuus tai muu ruoantuotantopisto. Ruokapalveluilla tarkoitetaan ammattikeittiöiden ruoantuotantoa ja jakelua. (Guilland 2006, 4.) Palveluiden käyttäjän kokemuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä syvällisesti tarkastelemalla pystytään tuottamaan ja kehittämään palveluita käyttäjän todellisista tarpeista käsin. Ravintoarvallisesti laadukkaiden ruoka- ja ravitsemispalveluiden tarjoaminen on perusta laadukkaalle palvelulle. Käyttäjän kokonaisvaltaisella huomioimisella vaikutetaan yksilön kokemuksiin ruuasta ja ravitsemisesta. Ikääntyvien kohdalla oleellisinta lienee ruokailun ja ravitsemuksen luonnollisuuden ylläpysyminen mahdollisista iän tuomista rajoitteista huolimatta.

Ravitsemushoidon kustannuksiksi mielletään yleensä ruoantuotannon kustannuserät. Palveluketjua kehitettäessä olisi tärkeä huomioida myös ne kustannukset, jotka aiheutuvat hoitotyöstä samoin kuin ne kustannukset, jotka aiheutuvat aliravitsemuksesta ja sen hoidosta. Tällaisina kustannustekijöinä tulee huomioida mm. hoitohenkilökunnan palkat, lääkekustannukset, hoitotarvikkeet (Peltonen 2010), tilat ja tehostetun ruokavalion kustannukset. Vanhusten ravitsemuksen ja ravitsemushoidon vaihtoehtojen kustannuksia ei ole tutkittu Suomessa (Suominen 2007).

Ihmisen ravitsemukselliset tarpeet ovat aina paitsi yksilöllisiä myös ikään sidottuja ja samalla olosuhteiden muuttumisen myötä vaihtelevia. Ikäihmisten kohdalla ravitsemuksellisten tarpeiden erilaisuuteen on huomattu jo melko pitkään kiinnittää erityistä huomiota. (Finne-Soveri 2012, 37.) Vanhenemiseen liittyvää haurastumista on arveltu pystyttävän hidastamaan oikein koostetulla ravitsemuksella ja säännöllisen liikunnan avulla (Finne-Soveri 2012, 39).

2.2 Väestörakenteen muutos

Väestön ikääntyminen on haaste ja mahdollisuus paitsi palveluliiketoiminnalle myös koko elinkeinorakenteelle ja suomalaiselle hyvinvointiyhteiskunnalle. Suomen väestörakenteen ennustetaan muuttuvan parissa kymmenessä vuodessa niin, että vanhuuseläkkeen piiriin kuuluisi yli 25 % kansalaisista (esim. Helander 2006, 21 ja Vaarama & Volk 2012). Tilanne koskettaa Suomen lisäksi myös muita Länsi-Euroopan maita. Huolto-työikäisyysasteella mitattuna on kuitenkin Suomen katsottu olevan ikääntymisen kärkimaita (Karisto & Konttinen 2004). Sosiaali- ja terveystieteiden ministeri Paula Risikko näkee Suomen ikääntyvän Euroopan maista ensimmäisenä (Pohja, 2012).

On katsottu, että väestörakenteen muutos, työikäisten väestön osuuden kutistuminen suhteessa lasten ja ikäihmisten osuuteen, heikentää yhteiskunnan edellytyksiä taata kaikille kansalaisille hyvinvointiyhteiskunnan edellyttämät palvelut ja viime kädessä jopa perustoimentulo (Helander 2006, 21). Väestön ikääntyminen ja eliniän pidentyminen lisää vanhusten määrää ja samalla myös palvelujen tarvetta. Laadukkaat, eettisesti ja arvovalinnoiltaan asianmukaiset palvelut tukevat vanhuksen omatoimista selviytymistä ja hyvinvointia. Julkisen vallan on Suomen Perustuslain mukaan turvattava perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen (25§), mukaan lukien oikeus yhdenvertaisuuteen (6 §) ja välttämättömään huolenpitoon (19 §). (Guilland 2008.)

Tuottavan vanhuuden (Karisto 2004, teoksessa Helander 2006, 22) näkökulmasta seniorikansalaisiksi nimetyt nuorimmat ikäihmiset hyödyttävät kuitenkin yhteiskuntaa antamalla maksuttoman työpanoksensa sen hyväksi ja kuluttaen julkisia voimavaroja vastaavasti mahdollisimman vähän. (Helander 2006, 22.) Oleellista lienee huomioida ikäihmisten tosiasiallinen moninaisuus palveluiden käyttäjämääriä, sisältöjä ja toimien kustannuksia suunnitellessa. Ikäihmisten, seniorikansalaisten ja vanhusten käsitteitä pohditaan alaluvussa 3.1.

3 Näkökulmia tulosten tulkintaan

Näkökulmia esittelevän luvun tarkoitus on esitellä ne teoreettiset yhteydet, joiden mukaan aineistolähtöisesti analysoitu empiirinen aineisto jäsennettiin. Teoreettisen kontekstin on pyrkimys rakentaa siltaa empiirisen aineistosta ”nostettujen” tulosten ja jo aihepiiristä tiedetyn välille. Pyrkimyksenä on näin Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 14) sanoin rakentaa teoreettisesti yhtenäinen kokonaisuus. Tätä ennen, pohditaan kuitenkin vanhuksen käsitettä ja käyttöä, jotta pystytään asettumaan lukemisessa ja keskustelussa mahdollisimman mukavalle ja näköalariikkaalle paikalle.

Tutkimustyön kohderyhmän käsitelmäärittelyä esittelevän luvun jälkeen esitellään niitä näkökulmia, joihin empiirisen aineiston nähdään kohdistuvan. Alaluvussa 3.2 käsitellään sitä, miten sosiologinen tutkimus näkee käsitteen ruokakulttuurin ja mistä asioista sosiologisessa tarkastelussa ollaan kiinnostuneita. Tutkimusaineiston vahvimmin esille tullut teema liittyi suomalaisen ruokakulttuurin historiaan ja tätä puolta valotetaan kolmannessa alaluvussa. Lopuksi siirretään katse yhteisöllisestä ja yleisestä kohti yksittäistä ja yksilöllistä yksilöllisen ruokahulun ja aterianautinnon välistä yhteyttä tarkastelemalla. Tämän jälkeen hivutetaan esitettyä kohti tämän päivän haastealuetta eli vanhusten aliravitsemusta.

3.1 Ikäihmiset: seniorikansalaiset ja vanhukset

Karisto ja Konttinen (2004, 13) katsovat väestön vanhenemista koskevan keskustelun olevan jokseenkin vinoutunutta. Vinoutuneisuudella kirjoittajat tarkoittavat sitä, että väestömuutosten tulkitaan usein tarkoittavan vain kaikkein iäkkäimpien ja eniten hoitoa tarvitsevien ”vanhusten” lukumäärän ja vaikuttavuuden dominanssia. (Karisto & Konttinen 2004, 13.) Voitto Helander esittää osuvasti, että ikäihmisterminologia on ollut varsin horjuvaa ja suorastaan rähmettynyttä. Myös sosiaalityön lehtori Heikki Suhonen (Suhonen 2012a) on huomannut, että käsitteet ja mielikuvat työiän ohittaneista kansalaisista elävät vähintään murroksessa.

Yhtenä syynä ikäihmisterminologian horjuvuudelle Helander epäilee pyrkimystä työntää suuri joukko hyvin eri-ikäisiä ja erilaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä saman nimikkeen alle. (Helander 2006, 19.) Koko ihmisjoukon kohtelu samankaavaisesti on toki ylhäältä ala tapahtuvan ohjauksen kannalta järkevää. Näin tarvitaan normeja ja ohjeita mahdollisimman niukalti ja taloudellista energiaa haaskautuu mahdollisimman vähän. (Helander 2006, 24-25.)

Helander esittää käsitelmallin, joka sisältää sekä seniorikansalaiset että vanhukset. Seniorikansalaisella tarkoitetaan kolmannen iän ja vanhuksella neljännen iän kansalaisia (kolmannen ja neljännen iän käsitteet Lasslett 1994 ja Karisto 2004 teoksessa Helander 2006, 19). Huomionarvoista on erityisesti se, että ikäkausi on liukuva ja nimikkeen määräytymiseen vaikut-

taa yksilön kunto ja kyky selviytyä itsenäisesti arjen perustoiminnoista. Seniorikansalaiset yhdessä vanhusten kanssa muodostavat yhteisen ryhmän ikäihmiset. (Helander 2006, 20.)

Toimeksiantajan projektin kohderyhmänä ovat vanhukset. Tässä tutkimuksessa kohderyhmää kuvataan ikäihmisten käsitteellä, jolloin käsitteen käyttö johdattaa paremmin oikeille ajattelurille. Haastateltavat itsessään, edellisten määrittelyiden mukaan, lukeutuvat seniorikansalaisiksi. Toisaalta taustapohdinnoissa pidettiin aihepiiri väestön ikääntymisen haasteista ja vanhusväestön määrän kasvusta. Ikäihmisten käsite suo sulavamman mahdollisuuden keskittyä yleiseen, harhautumatta seniorikansalaisiin sinänsä. Valitessa työskentely-ympäristöksi organisaation, esimerkiksi sairaalan tai ikäihmisten palvelutalon asukkaat, on kohderyhmän määrittelyn oltava luonnollisesti tarkempaa.

3.2 Ruokakulttuuri sosiologian näkökulmasta

Sosiologi Johanna Mäkelä (2003, 35) esittää, että syömällä sisäistetään, ylläpidetään ja uudistetaan ruokakulttuuria. Ruokaa voidaan pitää myös yhtenä tienä kulttuurin ymmärtämiseen. Ruualla nähdään olevan aina myös symbolinen arvo, joka vaikuttaa ruuan valintaan samoin kuin ruuan ravitsemuksellinen arvo. Ruuan symboliarvon mukaisen valinnan kautta, määritellään suhdetta sekä omaan kulttuuriin että muihin kulttuureihin. Ruuan valintaan vaikuttaa paitsi ekologiset, biologiset, fysiologiset, psykologiset ja taloudelliset tekijät myös kulttuurinen ymmärrys. (Mäkelä 2003, 36.)

Ihminen määrittää itseään ja muita sen mukaan, mitä syödään ja mitä ei syödä. Kulttuurinen ymmärrys määrittelee ruuan joko syötäväksi tai kelvottomaksi. Ihmisten katsotaan haluavan syödä vain kielen kautta syötäväksi luokiteltua ravintoa. Päinvastoin, jos kielestä puuttuu mahdollisen ravinnon ruuaksi luokittelu, ruoka on kyseisessä kulttuurissa syömäkelvoton: ihminen ei halua syödä nimettömiä, tuntemattomia ruokia. (Mäkelä 2003, 37.)

Ruuan sosiologisessa tarkastelussa tehdään ero ruuan ja ravinnon eroille. Ravinnolla tarkoitetaan sitä, mikä on elämän funktionaalinen ylläpitäjä, ihmisiä ravitseva aine. Ruokaa pidetään erilaisia asioita symboloivana merkinä. Ruuan ja syömisen sosiologinen tutkimus keskittyy tarkastelemaan jokapäiväistä, kaikkia ihmisiä koskettavaa toimintaa tietyn kulttuurin osana. Kiinnostuksen kohteena on ruuan valinta: miten ihmiset valitsevat mahdollisen ravinnon joukosta ruoanvalmistukseen käyttämänsä ruoka-aineet ja miksi kaikkea ravinnoksi kelpaavaa ei hyväksytä ruoaksi. (Mäkelä 2003, 37.)

Ruuan sosiologialla on myös koko syömisen järjestelmää jäsentävä tehtävä. Syömisen järjestelmä koostuu erilaisista tavoista järjestää ja yhdistää tehdyt valinnat. Ruoanvalinta nähdään monivaiheisena: on valittava ruoka-aineet, niiden valmistustavat, yhdistelmät ja järjestys

sekä se, minkälaisista osasista esimerkiksi aterian kokonaisuus muodostuu. Ruokailu itsessään on tapahtumana värikäs aina epäsäännöllisten välipalojen syömisestä käyttäytymissääntöjen säätelemään juhlaillalliseen. (Mäkelä 2003, 37.)

Yhteiskunnan rakenne, poliittinen järjestelmä ja talous vaikuttavat ruokakulttuurin muotoutumiseen. Maan varallisuustaso, kaupungistuminen ja teollistumien vaikuttavat siihen, kuinka suuri osa tuloista kuluu ruokaan, kuinka laadukasta ruokaa ostetaan ja miten ruokatalous hoidetaan. Pohjoismaisessa hyvinvointivaltiossa naisten yhteiskunnallinen asema ja työssä käynti ja toisaalta ruuan riittävyys, globalisoituvat talous, yhteiskunnan modernisoituminen ja yksilöllistyminen näkyvät ruokakauppojen laajenevissa valikoimissa ja lisääntyvissä palveluissa. (Mäkelä 2003, 38.)

Sosiologisessa tarkastelussa sukupuoliella nähdään olevan vaikutusta makumieltymyksiin. Ruoka-aineluokittelut itsessään ovat tuhansia vuosia vanhoja. Ominaisuuksien mukaan ruoka voidaan luokitella kylmiin ja kuumiin ja tietylle ikäryhmälle tai sukupuolelle sopiviin. Länsimaissa on todettu olevan myös sukupuolittuneita ruoka-aineita. (Mäkelä 2003, 44.) Aggressiivisen ja elinvoimaisen, miehin raaka-aineen lihan ja vastaparina pidetään naisellisen kevyttä salaattia ja kalaa. Lihansyönnin hienostuneisuutta on kuitenkin alettu kyseenalaistamaan, koska se riistää sekä eläimiä että naisia. (Mäkelä 2003, 45.)

Opinnäytetyön empiirisen aineiston vahvistaa käsitystä lihasta miesten ruokana. Haastateltavista ainoa mies painotti useasti kuvailujen yhteydessä lihan runsautta. Lihan runsauden tuottama mielihyvä oli keskustelussa melkein käsin kosketeltava. Yhtäältä voi ajatella lihansyönnin mieltymysten olevan sukupuolisuuden korostamista. Enemmänkin entisajan maatalousyhteisöissä liha niin sanottuna raskaampana ruokana sopi raskaimpia töitä tekeville miehille.

Naisten ruoka-aineisiin on keveyden lisäksi liitetty myös makea ja sokeri. Tosin sokeri on ollut myös vallan väline, jolla on osoitettu sosiaalista ylemmyyttä. Tosin arvonosoittajan ominaisuus katosi hinnan alennettua ylellisyydestä huokeaksi ravintoaineeksi ja köyhien massojen energialähteeksi. Työssä käyvälle miehelle katsottiin sopivaksi valkuaispitoinen liha, kun naiset ja lapset saivat enemmän sokeria. (Mäkelä 2003, 45). Suomalaisessa ruokakulttuurissa nähdään miehillä olevan erityinen suhde makkaraan, joka näyttäisi ylittävän luokkaerot ja yhdistävän miehiä sukupuolena. Mäkelän mukaan makkara olisi kuin itsenäisyyden symboli, vastarinta terveellisyyspuheita kohtaan. (Mäkelä 2003, 45.)

Myös tätä empiirisen aineiston haastattelut tukevat. Naisten kertomuksissa liha jäi huomiotta tai asettui kuriositeetin asemaan. Sen sijaan mieleisinä koettiin usein makea pannukakku tai letut, kuivatut hedelmät tai imelletty puuro. Rasvainen liha katsottiin kuuluvaksi miehille, tai ainakaan sitä ei pidetty houkuttelevana.

3.3 Suomalaisen ruokakulttuurin historia

Ilman historiansa tuntemusta ihminen toimii juurettomuudesta käsin. Palveluiden ja tuotteiden kehittäminen asiakas- tai käyttäjälähtöisesti edellyttää kohderyhmän historian tuntemusta. Ilman historiallista taustaa on vaikea, jollei mahdoton, ymmärtää asiakasta oikein ja tuloksellisesti. Tuloksellisella ymmärtämisellä tarkoitetaan sekä toiminnallista että taloudellista tuloksellisuutta. Pelkästä nykyhetkestä käsin lähtevä tutkimus- ja kehitystyö sivuuttaa juurien taustamerkituksen. Näin rakennettu tietämys muodostuu väistämättä puutteelliseksi, pinnalliseksi. Historian tuntemus auttaa myös tulevaisuuden skenaarioiden ja ennusteiden tuottamisessa.

Perusinhimillisenä piirteenä on huomattu kulutusvalinnoissa ruuan suhteen pätevän tarve valita vaihtoehto, joka nostaa ja vahvistaa omaa identiteettiä. Valinnan kriteereiksi muodostuu tiedetyn ravitsemuksellisen arvon lisäksi myös ruoaksi luokitellun ravinnon imago, kulttuurisesti muotoutunut vaikutelma. Kalleus ja harvinaisuus nostavat tuotteen kiinnostavuutta ja haluttavuutta. Periaatetta on kuvattu paitsi ihmis- myös taloustieteissä. Tämän päivän myynti- ja markkinointikeinona harvinaisuuskortin käytöllä on myös näkyvä paikkansa (rajoitettu erä, vain tämän viikon ja niin edelleen).

Historiallisesti hyvänä esimerkkinä mainittakoon luultavasi koko kansan tunteman ranskanleivän imagomuutos ylimystön ylellisyydestä kaikkein köyhimpien ravinnoksi. Ennen puintekniikan kehittymistä, valkoinen vehnä oli kallista ja siksi harvinaista herkkua. Tavallisen kansan keskuuteen ranskanleipä tulikin vasta puintekniikan kehittyessä ja valkoisen vehnän yleistyessä. Ylellisenä pidetty ranskanleipä koki ikään kuin inflaation arvostuksen laskiessa ylimysten herkusta köyhimpien leiväksi. Ranskanleivälle kehittyi näin ruokakulttuurinen leima halveksittuna, tai vähintään ei-tavoiteltavana vaihtoehtona. Tulevaisuuden sukupolvilta puuttuu oma-kohtainen kokemus leivän kulttuurisesti muotoutuneesta stigmasta, negatiivisesta leimasta. Tämä antaa ranskanleivälle mahdollisuuden tulla uudelleen muotiin, ehkä perinteistä hieman poikkeavalla tavalla, mutta suosituksi kuitenkin. (Sillanpää 2003, 13.)

Tietämys suomalaisen ruokakulttuurin juurista on sitä harvasanaisempaa mitä pitemmälle historiassa mennään. Kivikauden Suomessa 8000-1500 eKr. ihmisten tuli löytää ravintonsa luonnosta. Naiset hoitivat kotia nuotion ääressä miesten vaellella kauempana kotoa kalassa ja metsällä. Asutusten nähdään keskittyneen silloisten vesistöjen rannoille ja pääelinkeinon olleenkin kalastus. (Mäkelä 2003, 13.)

Suomen alueella katsotaan pronssikauden alkaneeksi 1500 eKr. ja päättyneen 500 eKr. Oletettavasi pienimuotoista maanviljelystä jo harjoitettiin, joskin varmoja tietoja pronssikauden

maanviljelystä ei ole. Rautakaudelle siirryttäessä 500 eKr. ja päättyessä Keski- ja Länsi-Suomen alueella 1150 ja idempänä 1300, maanviljelyllä nähtiin olevan jo vankka asema. (Mäkelä 2003, 13.)

Suomen maantieteellisen alueen keskiajalla 1150-1520 rahvaan ja yläluokan erot olivat suurimmat lähinnä ruuan määrässä ja tuontielintarvikkeita saattoi pitää vaurauden mittana. Talonpoikaistaloudessa elettiin omavaraisesti ja vain säilöntään käytetty suola ostettiin. Keski-ajalla katolinen kirkko vaikutti ruokakulttuuriin merkittävästi. Jäänteinä on nykyisyydessä nähtävissä paastoon valmistavaksi tarkoitettu hernekeitto- ja muutamat juhlaruokina säilyneet perinneruuat, kuten lipeäkala ja mämmi. (Mäkelä 2003, 13-14.)

Mäkelän mukaan (Mäkelä 2003, 14) ruokatalous on Suomessa ollut 1900-luvun alkuun asti varastointitaloutta. Ruokatalouden raaka-aineet piti hankkia ja säilä silloin, kun niitä oli saatavilla. Haastatteluissa tämä näkyi siten, että maataloudessa asuneet muistivat tarkasti, miten tultiin toimeen ilman jääkaappia ja pakastinta ja säilytystavoista mielellään myös kertoivat. Ajalle tyypillisiä säilytystapoja mainittiin esimerkiksi kinkun palvaus, kaalin kuivatus, kananmunien ja leivän säilytys jyvälaareissa ja kalan ja sienten suolaaminen. Beritin kotona kalaa ja hedelmiä ostettiin myös säilykkeinä lähinnä juhlaruuiksi.

Ruokahalun heikkeneminen tai katoaminen (anoreksia), hidas laihtuminen, proteiini- ja energia-aliravitseminen ja siihen liittyvä lihaskato (sarkopenia) katostaan ikääntyessä ravitsemuksen merkittävimiksi riskitekijöiksi. Aliravitseminen heikentää tulehdusvastetta ja altistaa näin vanhuksen infektioille. Lihaskato edetessään heikentää kehonhallintaa altistaen kaatumisille ja murtumille. (Pitkälä, Suominen, Soini, Muurinen & Stranberg 2005, 5265.)

1.1.1 Ruokakulttuurin monipuolistuminen

Keski-Eurooppaan nähden Pohjoismaissa keskiaikaiset ruokatottumukset väistyivät varsin hitaasti. Uusien ruoka- ja nautintoaineiden rantautuminen alkoi Ruotsi-Suomen alueella 1600-luvun loppupuolella. 1700-luvulla ruokakulttuuri monipuolistui etenkin varakkaan säätyläistön keskuudessa. Uutuuksina saatiin nyt esimerkiksi kahvia, teetä, perunaa ja kaakaota. Yleisemmin porvariston kulttuuriksi edellinen siirtyi 1800-luvun alussa. 1800-luvun lopussa alkoivat vaikutukset näkyä myös vaurastuneen talonpoikaissäestön keskuudessa. (Mäkelä 2003, 14.)

Mäkelä esittää varsin mielenkiintoisen siirtymän uusien ja erikoisruokien matkasta ruokakulttuurissa. Mitä ensin kokeiltiin tarjota vain juhlissa, tuli näistä ruuista myöhemmin sunnuntai-ruokaa, jos ruuista oli pidetty. Edelleen sunnuntai-ruoka saavutti myöhemmin aseman arki-ruokana. Ruokien ja ruokatapojen välittäjinä maasta toiseen toimivat säätyläiset, kauppiat,

palvelijat, sotilaat ja merimiehet. Vaikka tavarat ovat yleensä levinneet säätyläisiltä rahvaille, on päinvastaistakin kehityksestä esimerkkejä. (Mäkelä 2003, 14-15.)

Ruonvalmistustapoja ja makuja määrittä Suomen alueiden hahmottuminen keskiajalla eri kulttuurialueiksi, selväpiirteisimminkin aina 1800-luvulle saakka. Alueiden väliset erot syntyivät erilaisten uunityyppien käytöstä. Itäisessä Suomessa leivinuuni sijaitsi yleensä tuvan keskellä ja sitä käytettiin paitsi paistamiseen myös lämmittämiseen. Koska tupaa piti kylminä vuodenaikoina lämmittää päivittäin, voitiin samalla valmistaa erilaisia uuniruokia, kukkoja ja piirakoita. Lännessä taas uunia käytettiin ainoastaan lämmittämiseen ja suurta leivinuunia lämmitettiin varsin harvoin. Yleensä ruoka valmistettiin keittämällä. (Mäkelä 2003m 15-16.)

1700-luvulla ja pitkälti vielä 1800-luvun puolelle, erilaiset jauhopuurot, vellit, keitot, ruisleipä, suolakala ja keitetyt ja haudutetut nauriit ja lantut olivat talonpojan arkiruokaa. Peruna ohitti nauriin vasta 1800-luvun loppupuolella. Ruokavalion perustan muodosti vilja, tavallisimmin ruis tai ohra. Herne, papu, kaali ja sipuli olivat kasviksista tunnetuimmat. Kansanomaaisessa ruokataloudessa maidon merkitys oli varsin pieni, sillä karjaa oli vähän ja lehmät olivat suurimman osan vuodesta ummella eli eivät lypsäneet. Tuoreen maidon käytön sijasta maito usein hapatettiin piimäksi, kirnuttiin voiksi tai valmistettiin juustoksi. Ylensyönnin mahdollisuudet tavallisella talonpojalla olivat harvassa, sillä vielä 1800-luvun alussa puolet Suomen asukkaista joutui tavallisinakin vuosina syömään korvikeravintoa, petulla, jäkälällä, ruumenilla, akanoilla, olilla, herneenvarsilla ja luonnon kasveilla jatkettua puuroa, velliä ja leipää. (Mäkelä 2003, 16.)

Pitkä rauhankausi mahdollisti säätyläisille vaurastumisen, mikä näkyi 1700-luvulla suurina yhteiskuntaluokkien välisinä eroina. Kartanoissa ja pappiloissa alettiin harrastaa puutarhanhoitoa 1700-luvulla. Herrasväki viljeli retiisejä, omena-, kirsikka- ja luumupuita, viinimarjoja ja karviaisia. Sokeri oli säätyläistenkin mittapuun mukaan kallista ja sitä säilytettiin tavallisesti lukkojen takana. (Mäkelä 2003, 17.)

Säätyläisten keskuuteen 1700-luvulla nousseita uudentyypisiä juhlaruokina tarjottavia hienouksia olivat murekkeet, lihapullat, hyytelöt, vanukkaat, salaatit, laatikot ja vihannesruuat. Kolmen ruokalajin aterialla tarjottiin jälkiruuan kanssa sokerissa kieritettyjä kuivattuja hedelmälohkoja ja marmeladeja, konvehteja ja hedelmiä. Suuren suosion saavutti uutena tulokkaan myös jäätelö. (Mäkelä 2003, 17.)

Erilaiset kakut ja leivokset tulivat muotiin kahvin noustessa säätyläisten suosioon 1700-luvulla. Kuitenkin, vaikka säätyläisillä olisi ollut mahdollisuuksia ylläpitää varsin yllleistä ruokakulttuuria, monet uudet herkut säilyivät pitkään juhlaruokina. Arkiruokaa leimasi yläluokallakin yleisimmin vaatimattomuus. (Mäkelä 2003, 18.)

1.1.2 Murroksen aika

Suomalaisen ravitsemuksen peruspilareiksi muodostui 1800-luvun loppupuolella ja pitkälti 1900-luvulla viljatuotteet, peruna ja maitotaloustuotteet. Oran ja rukiin asema oli vahva ja kalaa syötiin varsin vähän. Ennen 1900-luvun alkua oli vehnän viljely vähäistä. Syksyisin saatiin teurastuksen yhteydessä tuoretta lihaa ja muutoin tarjottiin eri tavoin säilöttyä lihaa. (Mäkelä 2003, 18-19.)

1860-luvun nälkävuodet vauhdittivat ruokakulttuurin muutosta, kun leipäviljalla ei enää pystytty ruokkimaan kasvavaa väestöä. Maatalouden tuotantosuunta muuttuikin leipäviljan viljelystä lypsykarjan pitoon 1800-luvun lopulla. Ajalle tyypillistä ovat myös siirtomaatuotteiden rantautuminen suomalaisiin ruokapöytiin. Monien paikkakuntien perinteisistä jälkiruuista löytyi jo kuivattuja luumuja ja rusinoita. Samoin pitopöytiin ilmestyi hintava riisi. Riisi- ja leipävilja virrat Venäjältä mahdollistivat Karjalan syrjäseuduilla runsaamman riisin käytön, kuin mitä Länsi-Suomen rannikkokaupungeissa. (Mäkelä 2003,19.) Idän ja lännen tapakulttuurit erosivat toisistaan. Siinä missä Länsi-Suomessa tarjoilujärjestyksen määräsi vieraan varallisuus, oli se Itä-Suomessa ikä (Sillanpää 2003, 22).

Juuri itsenäistyneen Suomen ravintotilanne oli heikko. Euroopassa vellova maailmansota ja oma sisällissota synnyttivät vakavan elintarvikepulan, joka tuotti kansalle kokemusta nälänhädästä. Maaseudulla elettiin itsenäistymisen alkuaikoina lähinnä luontaistaloudessa. Kotipuu-tarhat ja kotiviljely yleistyivät neuvonta- ja valistusjärjestöjen edistyspyrkimysten myötä. Kaupungeissa pyrittiin elämään jonkinasteisessa omavaraistaloudessa, joskin oli jo väestöä joka hankki kaikki ruokansa ostamalla. (Sillanpää 2003, 22-23.)

1930-luvulla alkoi Suomi hiljalleen vaurastua, mikä näkyi myös ruokakaupan tarjonnassa. Aikaa pidetään runsauden vuosina, sama elintaso kun saavutettiin vasta sotien jälkeen 1950-luvulla. Sota kuitenkin katkaisi suotuisan kehityksen ja toi mukanaan tarpeen säännöstelylle. Valtakunnan tasolla säännöstelystä vastasi kansanhuoltoministeriö ja paikallistasolla kansanhuoltolautakunnat. Monet yleistyneet elintarvikkeet, kuten kahvia, kaakao ja monet hedelmät, katosivat kaupan hyllyiltä. Elintarvikkeille oli määrätty niukat viralliset annokset. Yleiseksi keinottelun kohteeksi tulivatkin elintarvikkeet, ja musta pörssi kukoisti. (Sillanpää 2003, 22-24.)

1940-luvun loppupuolella pahin pula-aika oli ohitse ja puolet elintarvikkeista vapautettu säännöstelyn ulkopuolelle. Kahvin säännöstelystä luovuttiin 1954. Rasvan ja sokerin käyttöä väritti pulavuosina koettu niukkuus. Kahvin kanssa tuli muotiin tarjota täytekkästä, mikä ennen sotia oli ollut vielä harvinaista. Samoin tuli muotiin tarjota jälkiruokia ja makeita leivon-

naisia. Makean suosiminen konkretisoi suomalaisille sodan loppumista. Ennen sotia suomalaiselle ruokakulttuurille vieras runsas sokerin ja rasvan käyttö nousi arvoonsa sotien jälkeen. Unelmien täyttymyksenä pidettiin 1940-luvulla rasvaista siankyljystä, joka olikin kysytyn ravintolaruoka-annos. (Sillanpää 2003, 26-27.)

Sodan jälkeen suomalainen ruokakulttuuri on muuttunut varsin nopeasti. Vaikuttajina ovat olleet erityisesti kaupungistuminen, naisten työssäkäynti ja elintason nousu. Samalla kun viljan ja maidon kulutuksen nähdään hiipuneen, on lihan käyttö lisääntynyt tasaisesti elintason noustessa. Huolimatta suomalaisten ja makkaran yhdistämisestä toisiinsa, on makkaran kulutus alkanut kasvaa vasta 1960-luvun puolivälistä. Ennen teknologisen kehityksen suomaa makkaran hinnan alentumista, oli makkara vielä kallista, jonka valmistuksessa tarvittiin paljon käsityötä. (Sillanpää 2003, 27,28.)

Sodan pula-ajan jälkeinen rasvan ja sokerin arvostus kokivat kolauksen 1960-luvun terveysvaikutuksista. Siinä missä rasvainen ruoka oli ollut vielä agraariyhteiskunnan aikoihin elämän ylläpitäjä, muuttui se sittemmin lihottavaksi ja tappavaksi verisuonten tukkijaksi. Vaikka kasvisten suosio on lisääntynyt merkittävästi 1960-luvulta, on polarisoitumista suomalaisten lihomisessa silti havaittavissa. (Sillanpää 2003, 28-29.)

Entisen ajan ruokailu nähdään helposti romanttisessa valossa, vastakohtana nykyaajan kiireelle ja pikaruuan turmioille. Todellisuudessa ruokaa on hotkittu pikaisesti myös ennen. Hyvä esimerkki on tästä asiantuntijan varoittelu tehdastyöille olla korvaamasta kaikkia aterioitaan kahvilla. Perinneruoka voi muodostua myös turmeltumattoman ja aidon ruuan symboliksi. Koetaan huolta omien perinteisten ruokalajien korvaantumisesta uusilla, kuten pizzalla ja pastalla. (Sillanpää 2003, 29.)

Nykypäivän perinneruoka on oletettavasti ollut aikansa uutuus. Uusia ruokalajeja ja innovaatioita on hyväksytty herkästi, etenkin jos uuteen tulokkaaseen on liittynyt mielikuva vauraudesta ja korkeasta sosiaalisesta statuksesta. Yhteisöllä on taipumus hylätä köyhän ruokana pidetty ruokalaji. Näin kävi esimerkiksi ranskanleivälle, joka vielä 1950-luvulla tunnettiin tavoiteltavana ja kalliina leipänä. Jos uutuuksia omaksuvalla sukupolvella ei ole enää omakohtaista kokemusta ruokalajin halveksittavuudesta, voi vanha ruokalaji tulla uudestaan muotiin. Perinne elää ja muuttuu jatkuvasti yhteisönsä mukana. (Sillanpää 2003, 30.)

3.4 Ruokahalu ja aterianautinto

Heikentynyt ruokahalu on keskeinen tekijä ravinnonsaannissa. Hyvä ruokahalu turvaa ravitsemusta ja päinvastoin. Olipa heikentyneen ruokahalun syy mikä hyvänsä, voidaan siihen kuitenkin vaikuttaa. Iästä riippumatta ihminen tulisi kohdata yksilönä, jolla on oma historia ja

persoonana, joskin ikä tuo väistämättä omat muutoksensa myös ravitsemuksen laatuvaatimuksiin ja sisältöihin.

Ruokailunautinto on monimutkainen elämys, joka liittyy paitsi ruokailun estetiikkaan myös elämänaikaisiin muistoihin, tuoksuun, makuun, lämpötilaan ja pureskeltavuuselämyksiin (Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu & Peltola 2010, 3608). Ruokailun nautittavuutta tulisi yhtä kaikki pyrkiä tukemaan yksilön tukea tarvitessa. Kliinisiin ravintovalmisteiden onnistuneessa käytössä tulee käyttötarve pystyä perustelemaan potilaalle tai asiakkaalle (Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu & Peltola 2010, 3607.) Myös muut ravinnon saantiin vaikuttavat tekijät, kuten ruokailuvuon saatavuus ja miellyttävä ruokailuympäristö on huomioitava (Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu & Peltola 2010, 3608).

Positiiviset tunteet ja mielikuvat yhdessä sosiaalisen ruokailutilanteen kanssa ovat tutkitusti todettu ruokahalua lisääviksi lisäten näin nautitun energian määrää (Pitkälä, Suominen ym. 2005, 5269). Meiselman (2008, 20) kirjoittaa artikkelissaan Dimension of the meal, että useat tutkimukset ovat osoittaneet ruokailuympäristön ja sosiaalisen luonteen tärkeyden syödyn ruoan määrään. Ensimmäinen Meiselmanin esittelemän tutkimuksen tekivät Edwards ja Hartwell vuonna 2004 brittiläisessä sairaalassa. Tutkimuksessa todettiin, että syödyn ruoan määrä kasvoi, kun ruokailu tapahtui useiden ruokailijoiden kanssa samanaikaisesti sen sijaan, että potilas söisi yksin omassa huoneessaan. Toisessa tutkimuksessa (Hower & de Graaf, 2004) esitettiin, että vanhukset söivät enemmän, mikäli ruokailuympäristön viihtyvyys oli panostettu. (Meiselman 2008, 20.) Samaisessa artikkelissaan Meiselman mainitsee kolmen eri tutkijan eri aikoina päätyneen tulokseen, että yhdessä syöminen lisää merkittävästi syödyn ruoan määrää (DeCastro et al.1990, Feunekes 1995, Bell & Pliner 2003 artikkelissa Meiselman 2008, 19).

Makumieltymysten muuttuminen ikääntymisen myötä on myös hyvä huomioida. Erään tutkimuksen mukaan (Koistinen 2011, 35) makean aistimisen kynnys nousee iäkkäillä 1,3-5,7 kertaiseksi. Myös luontaisesti lisämaustettu ruoka voi lisätä iäkkäiden syömistä 13-25 %. (Koistinen 2011, 35.) Huomionarvoista ikääntyvän ihmisen ravinnossa on ruoan ravintorikkaus ja maistuvuus. Koistisen (2011, 35) mukaan on todettu mahan täyteläisyyden ja kylläisyyden riippuvan syödyn ruoan tilavuudesta, ei niinkään energiatiheydestä. Energian lisätarvetta turvataessa suositellaan energiasisällön ja ateriakertojen lisäämistä (Koistinen 2011, 35).

3.5 Vanhusten aliravitseminen

Aliravitsemuksella tarkoitetaan ruuan pitkäaikaisesta puutteesta aiheutunutta sairaalloista tilaa, joka ilmenee mm. painon vähenemisenä ja lapsilla kasvun hidastumisena (Duodecim Terveyskirjasto, 2012b). Vaikka aliravitsemuksen on tutkimuksissa todettu ikääntymisen myötä lisääntyvän, tulee huomata, ettei aliravitsemustila ole vääjäämätön vanhenemisen seuraus

(Pitkälä, Suominen, Soini, Muurinen & Stranberg 2005, 5265, 5268). Hoitamaton syömisongelma edistää kuitenkin kroonisten sairauksien puhkeamista ja vaikeutumista, heikentää toimintakykyä voidaan johtaa jopa kuolemaan (Hiltunen 2009, 3551).

Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu ja Peltola (2010, 3605) painottavat vajaaravitsemustilan ennaltaehkäisyyn olevan hoitoa helpompaa. Näin ollen katsotaan tarpeelliseksi seuloa potilaista riskiryhmään kuuluvat ja seurata tilanteen kehittymistä säännöllisesti lähtötilanteen edellyttämien aikavälein. Tehokkaat seulontamenetelmät ja tulosten kriittinen arviointi auttavat erottamaan ennaltaehkäisystä hyötyvät välitöntä hoitoa vaativista (Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu & Peltola 2010, 3605-3607).

Heikentyneeseen ravitsemustilaan johtavia syitä on useita. Syyt voivat olla sosiaalisia, psykologisia, lääketieteellisiä tai infektioihin liittyviä (Pitkälä, Suominen ym. 2005, 5266). Osittain ravitsemustila on seurausta elämänaikaisista elintavoista ja siihen vaikuttavat ravinnon ja liikunnan lisäksi perintötekijät ja ikääntymismekanismit (Pitkälä, Suominen ym. 2005, 5266). Syiden tunnistaminen auttaa ennaltaehkäisyä ja hoidon suunnittelussa. Sairaalaympäristössä tehostetulla ravitsemushoidolla hoitojakson pituus sairaalassa pienenee. (Hiltunen 2009, 3551.) Muiden ryhmien kohdalla oikeanlainen ravitsemus lisää elämänlaatua ja elinvoimaa toimien niin ikään heikentyneen ravitsemustilan puskurina.

Aliravitsemuksen tunnistamisen, ennaltaehkäisyä ja hoidon katsotaan olevan monialaista yhteistyötä edellyttävää. Tarvitaan toimijoiden välistä keskustelua, tiedon kriittistä arviointi ja selkeitä vastuun määrittelyä ruokaketjun erivaiheissa. (Nieminen 2005, 3.) Hoidollisia ja ennaltaehkäiseviä toimia suunnitellessa ja toteuttaessa, monialainen yhteistyö lisää ymmärrystä yksilön tosiasiallisista aliravitsemuksen syistä ja näin helpottaa ennaltaehkäisyä ja hoidon tehokasta suuntaamista.

4 Tutkimustavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli ensinnä vastata toimeksiantajan kysymyksiin liittyen ikäihmisten mieluisiin ruokamuistoihin lapsuudessa ja nuoruudessa. Gusto-projektin tavoitteena on vanhusten ravitsemushoidon palveluketjun kehittäminen. Projektin lähtökohtana on väestön ikääntymiseen liittyvät palveluliiketoiminnan haasteet ja mahdollisuudet sekä toisaalta vanhusten aliravitsemuksen ehkäisy ja hoito. (Guilland 2008.)

Toisena tavoitteena oli tuottaa tutkimuksen edetessä ymmärrystä toimeksiantajan toimintaympäristöstä. Toimintaympäristön ymmärtämisen lisäksi pyrittiin valitsemaan rajatumpi näkökulma, johon keskittyä. Aihepiiri rajautui prosessin edetessä.

Projektiin liittyvän toimeksiannon tavoitteena oli tuottaa laadullisin menetelmin hankittua tietoa ikäihmisten mieluisista lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistoista. Tutkimuskysymyksiä olivat, mitä tutkimushenkilöt kertovat oman lapsuutensa mieluisista ruokamuistoista: ruokailusta, ruokailutilanteesta, aterioiden koostumuksesta tai itse ruoasta ja mikä teki muiston kohteesta mieluisan (A. Guilland, henkilökohtainen tiedonanto 15.9.2011 ja 23.10.2012).

Alla esitettävä taulukko havainnollistaa edellä esitettyä tutkimusasetelmaa. Taulukko kokoaa yhteen tiedot tutkimuksen tavoitteista, tutkimuskysymyksistä ja käytetyistä menetelmistä. Tarkoitus on havainnollistaa leipätekstiä konkreettisemmin työn lähtökohdat ja tavoitteet.

TAULUKKO 1. Tutkimusasetelma.

Tutkimustavoite	Tuottaa laadullista tietoa ikäihmisten mieluisista lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistoista	Ymmärtää aihetta vanhusten aliravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito
Tutkimuskysymykset	Mitä ikäihmiset kertovat aiheesta mieluisat ruokamuistot? Millaiseen kontekstiin muistot luonnollisesti asettuvat?	Mitä aliravitsemuksella tarkoitetaan? Miten ruoka- ja ravitsemuspalveluilla voidaan parantaa vanhuksien ruokahalua?
Menetelmät	Avoin yksilöhaastattelut => Aineistolähtöinen analyysi	Suppeahko kirjallisuuskatsaus ja tulosten suhteutus aiheesta jo tiedettyyn

Toimeksiannossa haluttiin saada laadullista tietoa ikäihmisten ruokaan ja ruokailuun liittyvistä muistoista. Tutkimusasetelma on konstruktio toimeksiannon ja tekijän tavoitteista. Taulukossa toimeksiannon ja tutkimuksen tekijän tavoitteet on sulautettu yhteen, kuten ne todellisuudessa ovat sulautuneet. Seuraavassa luvussa esitellään tarkemmin käytetty menetelmä, tutkimuksen kuluja ja aineiston analysointi.

Rajattu aihepiiri asettui tutkimuksen loppupuolella koskemaan ruokahalun yhteyttä vanhusten aliravitsemuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Empiirisen osuuden jälkeen tavoitteeksi nousi ymmärryksen hakeminen siitä mitä vanhusten aliravitsemuksen tarkoitetaan ja miten siihen voidaan vaikuttaa.

Empiirisessä osassa toimitaan aineistolähtöisesti pyrkien muodostamaan aineistolähtöisen analyysin kautta Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 14) sanoin laajassa mielessä teoreettisesti eheä kokonaisuus. Kokonaisuuden rakentaminen kohdistetaan teemaan lapsuuden ja nuoruuden mieluisat ruokamuistot. Aineistoa tutkiessa haetaan vastausta siihen, mikä on se teoreettinen konteksti, jolla empiirinen aineisto tulee syvemmin ymmärretyksi. Tutkimusaineistolta kysytään siis, mihin ja minkälaisen ruokaan ja ruokailuun liittyvään teoreettiseen viitekehykseen aineisto mielekkäästi asettuu, kun tavoitteena on muodostaa laajassa mielessä teoreettisesti yhtenäinen kokonaisuus.

5 Menetelmät, tutkimuksen kulku ja aineiston analysointi

Aineistonkeruutavan tuli suoda kertojalle mahdollisuus ilmaista asiansa omalla tyyllillään. Tutkimusasetelma muotoutui hermeneuttisen tai tulkinnallisen tutkimuksen ehdoin ja tavoittein (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2009, 177). Aihetta asetuttiin lähestymään ilman etukäteen määrättyjä käsitteitä pyrkien analyysissä asti säilyttämään mahdollisimman pitkälle tutkittavien autenttisia ilmauksia (Ronkainen ym. 2009, 97).

Työskentelyn tukena pidettiin työskentelyprosessista tuntikorttia ja kirjoitettiin tutkimuspäiväkirjaa. Tuntikorttiin merkittiin paitsi tehdyt tunnit kalenteriviikoittain myös tehtäväkohtaisia suunnitelmia ja määräaikoja. Tutkimuspäiväkirjan tarkoitus oli toimia muistamisen ja oppimisprosessin tukena. Päiväkirjaan kirjoitettiin kaikkea aiheeseen liittyvää esimerkiksi havaintoja, ajatuksia, päätelmiä, lähdetietoja, suunnitelmia. (ks. esim. Hirsjärvi ym. 2004, 52-53, 248.) Perustietoihin liitin päiväyksen lisäksi myös työpäivän työajan.

5.1 Avoin yksilöhaastattelu

Empiirisen tutkimusaineistonkeruun menetelmänä käytettiin avointa, muistelevaa yksilöhaastattelua (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2011, 116). Haastattelun johdrolankana (Hirsjärvi ym. 2004, 197) toimi teema lapsuuden ja nuoruuden mieluisat ruokamaukset. Ennalta oli myös mietitty esille sopivassa kohdin nostettavia aihepiiriin liittyviä ja aihealueessa pysymiseen takaisin johdattelevia alakohtia. Tarkoituksen mukaiseksi nähtiin kuitenkin avoimien kysymysten esittäminen. Haastateltaville annettiin vapaus määrätä keskustelun kulusta, mistä oli se hyöty, että tutkijan ennakkokäsitysten vaikutusta oli helpompi arvioida ja tietoisesti jättää taka-alalle. (Routio.)

Aihealue tunnettiin ennalta varsin pintapuolisesti ja siksi tutkimusasetelmalle annettiin vapaus täsmentyä tekemisen edetessä. Lisäksi arveltiin vapaan keskustelumaisen haastattelun suovan useita sisällöllisiä etuja. Ikäihmisten lapsuuden ja nuoruuden henkilökohtaiset ruokamaukset koskettavat aluetta ja aikaa, josta tutkijalla itsellään ei ole, eikä voisikaan olla, omakohtaisia kokemuksia. Siksi ei koettu etukäteen mahdolliseksi arvata mahdollisia vastauksia. Uskottiin myös saatavan syvempää ja varmempaa ymmärrystä antamalla ennalta rajaamaton puheenvuoro aiheen asiantuntijalle, ikäihmiselle itselleen. Keskustelunomainen haastattelu tarjosi myös mahdollisuuden molemminpuoliseen lisäkysymysten esittämiseen ja epäselväksi käyvien asioiden selvittämiseen. (Hirsjärvi ym. 2004, 194; Routio.)

Haastattelussa haluttiin antaa edellytykset tuoda esille laatuina kuvailtavia asioita. Oletettiin myös olevan mahdollista saada tietoa hankalasti sanoin esitettävistä psyykkistä tuntemuksista

ja sanattomasta kokemustiedosta. Haastateltavien valikoitumisessa haluttiin myös välttää mahdollisen kirjoitustaidon vaikutus osallistumiseen tai vastaamiseen. (Routio.)

Yksilöhaastattelun valintaan vaikutti lisäksi keskustelun tallentamisen ja tallennetun keskustelun litteroimisen helpottuminen. Pari- tai ryhmähaastatteluissa materiaalia saadaan kerralla paljon. Toisaalta useamman henkilön samanaikaisessa haastattelussa tulee huomioida tilanne käyttämällä joko videotallennusta tai useita samanaikaisia äänitallennuslaitteita. Ryhmä- tai parimuotoisessa haastattelussa keskustelijat parhaimmillaan auttavat toinen toistaan esimerkiksi keskustelun ylläpitämisessä ja asioiden muistamisessa. Tässä yhteydessä toivottiin saatavan kuvaa yksilöllisestä kokemuksesta, johon kahdenkeskinen haastattelu katsottiin soveltuvan parhaiten.

Keskustelunomaisuudesta seuraa tutkijan kannalta vaatimus huomioida yleiset sosiaalisen tilanteen onnistumiseen vaikuttavat tekijät, kuten teitittely (Eskola & Vastamäki teoksessa Aaltola & Valli 2001, 30). Kuten tavallista, haastatteluaineistot suunniteltiin litteroitaviksi, kirjoitettaviksi sana sanalta puhtaaksi. Litteroinnin tarkkuuden määrää tutkimusstrategia ja tutkimustyön tavoitteet. Tässä tutkimuksessa haluttiin säilyttää rivien välistä tulkinnan mahdollisuus analysointivaiheeseen saakka. Näin ollen litteroinnit tehtiin sanatarkasti, kuitenkin kaikkia hymähdyksiä ja taukojen pituuksia merkitsemättä. (Hirsjärvi ym. 2004, 210.)

Metsämuurosen (2006, 115) mukaan teemahaastattelu työllistää tutkijaa eri tavalla kuin esimerkiksi lomakehaastattelu. Vaikka itse haastatteluiden tekeminen kohdistuu yleensä pieneen määrään haastateltavia ja aineistoa olisi näin melko suppealta joukolta, vaatii analyysivaihe suurempaa paneutumista. Onnistuessaan teemahaastattelun on mahdollista tuottaa syvätietoa aiheesta. (Metsämuuronen, 2006, 115.) Menetelmän varjopuolena on helposti syntyneen aineiston suhteellinen sekavaksi jääminen. Analysoinnin edetessä aineistoon saatiin jäsentyneisyyttä ja siitä voitiin tehdä joitakin päätelmiä. Tulosten kertyminen koettiin kuitenkin hitaaksi ja alati epävarmaksi. (Routio.)

5.2 Haastateltavat

Haastateltavien joukko rajatessa lähdetään ajatuksesta, että kukin ikäpolvi on oman aikansa ”tuote”. Tämä merkitsee kulttuurin ja ajan leimaavuutta niin ajattelussa, kokemuksissa kuin asenteissa ja odotuksissa. J. P. Roos luokittelee kirjassaan *Suomalainen elämä* (1987) elämäkertatutkimuksen aineistonsa 1900-luvulla syntyneet neljään sukupolveen. Kutakin sukupolvea Roos kuvaa sille leimallisten piirteiden täyttämäksi. Roosin mukaan leimallista on yhteinen kokemus varhaisessa keski-iässä, jolloin tietyt asiat ovat vaikuttaneet vahvasti tietystä elämänvaiheesta eläneisiin. Jaottelu on tutkimuksessa tehty periodisesti. Esitetyt sukupolvet ovat: sotien ja pulan sukupolvi (syntymävuodet 1900-1925), sodanjälkeisen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvi (syntymävuodet 1925-1939), suuren murroksen sukupolvi (syntymä-

vuodet 1940-1950) ja lähiösukupolvi (syntymävuodet 1950-luvulla). (Roos 1987, 49-59.) Haastateltaviksi haettiin vuoden 1925 jälkeen syntyneitä, Roosin luokittelun mukaan sodanjälkeisin jälleenrakennuksen ja nousun sukupolvea.

Sodan jälkeiseen jälleenrakennuksen ja nousun sukupolveen kuulumisen lisäksi asetettiin haastateltaville muutamia muita vaatimuksia. Tutkimuseettisistä syistä haluttiin tutkittavan olevan haastattelijan arvion mukaan riittävän terve sekä psyykkisesti että ja kognitiivisesti. Arvioitiin, että itsenäisesti tai vähäisen kotiavun turvin omassa kodissaan asuvat ja keskustelun myötä riittävän terveiksi koetut, täyttäisivät tutkimuseettiset vaatimukset. Tutkimuseettisillä tekijöillä tarkoitetaan haastateltavan kykyä arvioida osallistumishalukkuuttaan ja tehdä itsenäisiä juridisesti päteviä päätöksiä. Toiminnallisen hyväkuntoisuuden vaatimus liittyy myös kykyyn prosessoida muistoja ja osallistua tasaveroisuuteen pyrkivään vuorovaikutukseen haastattelijan kanssa.

Vuorovaikutustilanteessa ilmapiiri pyrittiin tekemään vapaamuotoiseksi ja luontevaksi. Haastattelijan tutkijanroolia ulkopuolisena tarkkailijana haluttiin häivyttää antaen tilaa haastateltavan luontaiselle tavalle ilmaista asiaansa. Vapaamuotoisuudella ja luontevuudella tavoiteltiin avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin saavuttamista, jossa vapauttaa haastateltava muistelemaan, palauttamaan mieleen asioita helpommin. (ks. esim. Hirsjärvi & Hurme 2004, 168-168.) Näin pyrittiin mahdollistamaan sisältörikkaan ja tarinnallisesti värikkään lähdeaineiston kerääminen.

Muistelun apuna käytin ensimmäisessä haastattelussa Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan, muistelu- ja tarinointikortit vanhustyöhön -materiaalin kuvakortteja. Valitsen yhteensä 52 kuvakortista keskeisimmiksi katsomani kuvat. Kuvakortit on kustantanut Lahden lähimmäispalvelu ry. Ensimmäisen haastattelukokemuksen perusteella päädyin jättämään korttien tulevissa haastatteluissa. Kortit eivät tuottaneet merkittävää lisäarvoa, ainakaan, kun niitä käytettiin haastattelun lopuksi. Lähinnä merkityksenä ajateltiin olevan muistelun helpottaminen kuvien avulla. Toki kuvat muistoja herättivätkin, mutta muistojen sisältö, ehkä myös kuvien sisällöistä johtuen, auttoivat vain hieman tutkimustavoitteen aiheesta muistamista.

Haastateltavia löydettiin siis kahta reittiä: helsinkiläisen paikallisen senioriyhdistyksen kautta ja Espoon Laurea Otaniemen HyvinvointiTV:n käyttäjien joukosta. Haastattelut jakautuivat tasan molempien lähteiden kanssa. Paikallisyhdistyksen kautta haastattelut tehtiin kasvokkain haastateltavien kotona ja haastateltavat olivat molemmat naisia. HyvinvointiTV:n välityksellä haastateltiin yhtä naista ja yhtä miestä. Haastateltavat olivat syntyneet vuosien 1926 ja 1935 välillä.

5.2.1 Lumipallo-otos

Ensimmäiset kaksi haastateltavaa valikoituivat lumipalloehektillä (ks. Hirsjärvi & Hurme 2004) Helsinkiläisen senioriyhdistyksen jäsenistön joukosta. Yhdistyksen puheenjohtajaan otettiin yhteyttä sähköpostitse ja sovittiin tapaamisesta. Puheenjohtaja esitti haastattelupyynnön haastattelijan yhteystietoineen yhdistyksen jäsenten kuukausittaisessa tapaamisessa. Ensimmäinen yhteydenotto tuotti yhden kiinnostuneet. Toisen kiinnostuneen yhteystiedot saatiin ensimmäisen haastateltavan suosittamana. Edelleen toiselta haastateltavalta saatiin tieto kolmannelta kiinnostuneesta. Hän päätti lopulta olla osallistumatta tutkimukseen haastattelijan perustelu yrityksistä huolimatta. Tällä otosmenetelmän haastattelut tehtiin Helsingissä helmikuun 2012 aikana haastateltavien kotona. Haastattelutilanteissa oli paikalla tutkija lisäksi ainoastaan haastateltava.

Haastateltaviksi haettiin kolmesta viiteen ikäihmistä. Ensimmäisen otostavan jäätyä suppeaksi, oli tarpeen miettiä muita rekrytoitumiskanavia. Opinnäytetyöohjaajien suosituksesta lähdettiin selvittämään mahdollisuutta haastatella ikäihmisiä Laurea Otaniemessä toimivan Hyvinvointi TV®:n välityksellä.

5.2.2 HyvinvointiTV®

HyvinvointiTV® pohjautuu Laurea-ammattikorkeakoulun, Videra Oy:n ja Espoon kaupungin yhteistyöhön tutkimus- ja kehitystyössä (Turvallinen koti). Se on videoneuvottelutekniikkaan perustuva palvelukonsepti, jota on kehitetty Laureassa vuodesta 2005 lähtien. Tv-studio sijaitsee Laurea Otaniemessä.

Palvelukonseptin perustan muodostaa virtuaaliset, hyvinvointia tukevat ohjelmat, jotka tuotetaan asiakkaille vuorovaikutteisen kuvayhteyden avulla. HyvinvointiTV®:n tarkoitus tarjota väylä sekä asiantuntija- että vertaistukeen. (Turvallinen koti.) Vuorovaikutteisia puolen tunnin lähetyksiä on kaksi kertaa päivässä joka arkipäivä. Lähetykset on tarkoitettu ympäri Suomea asuville ikääntyneille. Lähetystilanteessa on projektityöntekijä aina mukana hoitaen tekniikan ja avustaen tarvittaessa esimerkiksi puheenvuorojen jakamisessa. (Tikkanen 2012.)

HyvinvointiTV:n käyttäjiä ovat sosiaali- ja terveystoimen sekä kolmannen sektorin eri asiakasryhmät. Tutkimukseen perustuvien palveluiden tarkoitus on tukea kotona asumista ja arjenhallintaa. HyvinvointiTV:n osallistava ohjelmatarjonta sisältää esimerkiksi ohjattuja toimintatuokioita, interaktiivisia keskusteluohjelmia ja asiantuntijatapaamisia. Palvelutarjontaa kehitetään yhdessä asiakkaiden ja alan asiantuntijoiden kanssa asiakasryhmien tarpeita vastaaviksi. HyvinvointiTV:n teknologia perustuu videoneuvottelutekniikkaan, jossa yhteydenpito ta-

pahtuu television tai tietokoneen välityksellä. Palveluiden käyttö tapahtuu kotiin television yhteyteen liitetyn kosketusnäytön ja pienen kameran avulla. (Turvallinen koti.)

Palvelukonseptin asiakkaista suurin osa asuu kotonaan, joskin mukana on harvoin myös palvelutaloja. Ikääntyneet ovat noin 70 - 90-vuotiaita ja kognitiivisesti hyväkuntoisia, joskin fyysinen toimintakyky on monella heikentynyt. He tietävät paljon ja ovat kiinnostuneita uudesta tiedosta. Lähetyksessä osallistujia on noin 5-12 ja pitkälti osallistujat ovat samoja joka lähetyksessä. (Tikkanen 2012.)

HyvinvointiTV[®]:n tekniikkaan ja taustoihin perehdytti TV-studion käytännön toiminnasta vastaavan Katja Tikkanen. Tikkasen avustuksella valittiin neljän iältään ja muilta ominaisuuksiltaan sopivaa palvelukonseptin asiakasta. Valikoitumiseen vaikutti erityisesti jo olemassa oleva tutkimusyhteistyösuhde Otaniemen Laurean kanssa. Koko asiakaskunnan huomioiminen katsottiin lupien ja käytännön asioiden hoitamisen monimutkaisuuden kannalta tarpeettoman suureksi.

Otaniemen Laurea ja HyvinvointiTV[®] olivat tutkijalle tuntemattomia. Näin katsottiin tarkoituksenmukaiseksi käydä ennen varsinaisia haastatteluita tutustumassa paitsi tiloihin myös lähetyksen tekniikkaan. Tutustumiskäynti sovittiin HyvinvointiTV[®]:n lähetyksaikaan. Todellista lähetystilannetta seuraamalla ja Tikkasta haastatteleamalla saatiin käsitystä paitsi vuorovaikutuksesta virtuaalitelevision välityksellä myös palvelukonseptin taustoista.

Haastateltavia löytyi HyvinvointiTV[®]:n kautta neljä. Valitettavasti yksi haastateltavista sairastui vakavasti ja menehtyi. Näin jäi jäljelle kolme, joiden kanssa osallistumista halukkuudesta kysyttiin ensin puhelimitse. Kun halukkuus oli selvää, lähetettiin haastateltaville postitse asiaankuuluvat lupa-, esitieto- ja saatekirjepaperit valmiiksi maksetulla vastauskuorella varustettuna. Tutkimuslupien tullessa perille, päästiin toteuttamaan sovitut haastattelu. Kaikki haastattelut tehtiin yhden päivän aikana perätysten.

Viimeinen, vuonna 1922 syntyneen miehen, haastattelu jouduttiin tekemään teknisen vian johdosta puhelimitse. Puhelinhaastattelusta jäi kertojan omaäänisyys- ja sanaisuus saavuttamatta puhelimen kaiutin ominaisuuden puuttuessa. Vaikka 37 minuuttia kestänyt keskustelu itsessään oli antoisa, päätettiin se kuitenkin jättää analysoinnissa huomiotta puuttuvan omasanaisuuden ja haastateltavan muita haastateltavia korkeamman iän takia.

Tutkimushenkilöt, joita haastateltiin HyvinvointiTV:n kautta, haastateltiin yksityishenkilöinä. Näin ollen ei tutkimuksessa kiinnitetty huomiota tutkittavan HyvinvointiTV-asiakkuuteen. Huomion ulkopuolelle jäi niin ikään kokonaisuudessaan myös haastateltavan rooli ikäihmisille suunnattujen kunnallisten palveluiden, kuten kotiin saatavat arkea ja terveyttä koskevat pal-

velujen käyttäjänä. Jos tutkimusasetelmaan sisällytettäisiin erilaisten palveluntarjoajien esimerkiksi asiakkaalle tuottaman roolin merkittävyyttä kartoittava osuus, tulisi tämä huomioida tutkimuslupia hakiessa ja eri osapuolten informoinnissa.

5.3 Tutkimuksen kulku

Tutkimusprosessi kesti yli vuoden alkaen syksyllä 2011 ja päättyen joulukuussa 2012. Prosessin vaiheet, aiheen hahmottuminen, suunnittelu, toteutus ja viimeistely, limittyivät paikoin päällekkäin. Karkeasti esitettynä tammikuun 2011 aikana varmistui tutkimussuunnitelman toimivuus ja työskentelyaikataulu. Haastattelut toteutettiin helmi- ja maaliskuun aikana 2012.

Haastateltavilta pyydettiin kirjallinen suostumus osallistumisesta. Suostumuksen ohella annettiin kirjallisesti perustiedot haastattelusta, sen tavoitteista, tarkoituksesta ja tekijästä kertova saatekirje. Esitiedoissa pyydettiin haastateltavalta tiedot syntymäajasta, lapsuuden kotipaikkakunnasta ja perhesuhteista. Esimerkit lomakkeista saatekirjeestä, suostumisesta haastateluun ja haastateltavan esitiedoista löytyvät liitteistä (liitteet 1-3).

Yhteen haastatteluun varattiin aikaa kaksi tuntia. Keskustelu pyrittiin pitämään teemassa lapsuuden ja nuoruuden mieluisat ruokamuistot. Vapaaseen puheeseen kannustettiin hyödyntämällä läsnä olevaa kuuntelua ja välttämällä tarpeetonta keskeyttämistä tai johdattelua. Samalla kuitenkin pyrittiin pitämään keskustelu enimmäkseen aiheessa esittämällä tarvittaessa teemaan liittyviä kysymyksiä. Keskimääräinen haastattelun kesto oli 45 minuuttia.

Vuorovaikutustilanteessa ilmapiiri pyrittiin tekemään vapaamuotoiseksi ja luontevaksi. Haastattelijan tutkijanroolia ulkopuolisena tarkkailijana haluttiin häivyttää antaen tilaa haastateltavan luontaiselle tavalle ilmaista asiaansa. Vapaamuotoisuudella ja luontevuudella tavoiteltiin avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin saavuttamista, jossa vapauttaa haastateltava muistelemaan, palauttamaan mieleen asioita helpommin. (ks. esim. Hirsjärvi & Hurme 2004, 168-168.) Näin pyrittiin mahdollistamaan sisältörikkaan ja tarinnallisesti värikkään lähdeaineiston kerääminen.

Muistelun apuna käytin ensimmäisessä haastattelussa Pärehöylän ja pyykkilaudan aikaan, muistelu- ja tarinointikortit vanhustyöhön -materiaalin kuvakortteja. Valitsen yhteensä 52 kuvakortista keskeisimmiksi katsomani kuvat. Kuvakortit on kustantanut Lahden lähimmäispalvelu ry. Ensimmäisen haastattelukokemuksen perusteella päädyin jättämään korttien tulevissa haastatteluissa. Kortit eivät tuottaneet merkittävää lisäarvoa, ainakaan, kun niitä käytettiin haastattelun lopuksi. Lähinnä merkityksenä ajateltiin olevan muistelun helpottaminen kuvien avulla. Toki kuvat muistoja herättivätkin, mutta muistojen sisältö, ehkä myös kuvien sisällöistä johtuen, auttoivat vain hieman tutkimustavoitteen aiheesta muistamista.

5.4 Aineiston käsittely

Haastattelut nauhoitettiin. Äänimateriaalia kertyi kaikkiaan 178 minuuttia. Äänitteet tallennettiin tutkijan henkilökohtaiselle kotikoneelle ja jokainen haastattelu muodosti oman tunnistekoodilla erottuvan äänitiedostonsa. Ensimmäisestä haastattelusta äänitiedostoja tuli kaksi, koska haluttiin välttää haastateltavalle saapuneen puhelun tallentuminen.

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin, kirjoitettiin puhtaaksi, sanatarkasti tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroinnissa aineisto muokattiin yhtenäiseen muotoon, jossa kaikki haastattelut löytyivät samasta tekstitiedostosta. Pyörälä (2002, 3) muistuttaa litterointi sääntöjen tekemisestä ja suosittelee koko aineiston läpi käymistä samoin säännöin. Tässä tutkimuksessa litterointi oli tekijälleen käsitteenä tuttu, mutta käytännössä vieras ja näin Pyörälän ohje aineiston läpi kulkevista yhtenäisistä litterointisäännöistä toteutui enimmäkseen samalla joiltain osin muotoaan hakien.

Jokainen haastattelun litterointi aloitettiin haastateltavasta ja haastattelusta kertovin perustiedoin: äänitallenteen keston, haastateltavan sukupuoli, haastattelupaikan ja lapsuuden kotipaikkakunnan. Sääntövaihtelua esiintyi siinä missä kohdin esimerkiksi merkittiin taukoja ja niiden pituuksia sekä mainintoja naurahduksista tai muista sanallisen viestinnän tehokeinoista. Paikoin litteroinnin lomaan sijoitettiin sulkeisiin myös äänitteen kohtaan viittaava aika. Haastateltavan puhe kirjoitettiin leipätekstinä, josta tutkijan kommentit erotettiin sisennyksellä.

Perussääntönä oli sanatarkka puhtaaksi kirjoittaminen. Aineistot käsiteltiin nimettöminä ja luottamuksellisesti. Litteroinneista häivytettiin haastateltavan nimi käyttämällä kullekin luotua tunnistekoodia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006) sekä peitenimeä. Koodi muodostettiin periaatteella nainen/mies (N/M), syntymävuosi (vv), lapsuuden kotipaikkakunnan ensimmäinen tavu. Näin esimerkiksi tunnistekoodi N28RO tarkoitti vuonna 1928 syntynyttä naista, jonka lapsuuden kotikaupunki oli Rovaniemi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Ensimmäinen haastateltava Liisa, vuonna 1935 syntynyt nainen, asuu tällä hetkellä Helsingissä. Hän on syntynyt Turun seudulla ja asunut koko lapsuutensa kaupungissa. Toinen haastateltava myös helsinkiläistynyt Berit, on syntynyt 1926 Pohjoiskarjalaisessa maalaishäyrylässä. Perheessä oli vanhempien ja kahden vanhemman sisaruksen lisäksi palvelusväkeä isän pitäessä päätoimenaan lääkärin vastaanottoa.

Kolmas haastateltava Kullervo syntyi Etelä-Karjalassa niin ikään maalaistalon perheeseen 1930. Perheessä oli vanhempien lisäksi toinen poika ja äidin vanhemmat pitivät tilaa kotitalan

välittömässä läheisyydessä. Viimeinen haastateltava, Liisan kanssa samana vuonna syntynyt Saimi, kasvoi niin ikään maalla. Etelä-Karjalaiseen perheeseen kuului isä, äiti sekä Saimin kolme vanhempaa siskoa. Sekä Kullervo että Saimi asuvat tällä hetkellä Espoossa. Seuraavassa taulukossa esitellään haastateltavien peitenimet perustietoineen ja siitä muodostettu tunnistekoodi.

TAULUKKO 2. Haastateltavien peitenimet ja tunnistekoodin muodostuminen.

Peitenimi	Liisa	Berit	Kullervo	Saimi
Syntymävuosi	1935	1926	1930	1935
Lapsuuden asuinpaikka	Turun seutu	Kitee (ent. Kides) Pohjois-Karjala	Pyhtään kirkonkylä, Etelä-Karjala	Luumäki, Koskelon kylä, Pohjanmaa
Tunnistekoodi	(N35TUR)	(N26KI)	(M30PYH)	(N35LUU)
Käytetty tunniste	Liisa (N35TUR)	Berit (N26KI)	Kullervo (M30PYH)	Saimi (N35LUU)

Haastateltavilta pyydettiin ennen haastattelua kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Samassa yhteydessä pyydettiin esitietoja, kerrottiin lyhyesti tutkimuksen tavoitteista sekä sitä saako aineistoa käyttää nyt tehtävän tutkimuksen jälkeen työn aiheen toimeksiantajan Gusto-projektin tarpeisiin. Liitteissä 1, 2 ja 3 löytyvät lomakkeet saatekirjeestä, suostumuksesta tutkimukseen ja esitietolomakkeesta.

Litteroitua tekstiä kertyi 64 sivua. Lukemisten myötä tekstistä karsittiin toistoa. Myös alkupeiräiseen litterointiversioon liitetyt perustiedot haastateltavasta ja haastattelutilanteesta poistettiin. Litterointi ja koodausvaiheessa edettiin seuraavaan vaiheeseen luomalla edellisen version pohjalta uusi työpäivän mukaan nimetty tiedosto. Näin oli aina käytettävissä sekä alkupeiräinen versio että tiedot matkan aikana tehdyistä muutoksista.

Raporttiin haastatteluotteet on valittu teemaa parhaiten kuvaavista vaihtoehdoista, silloin kun samasta aiheesta on useita puheenvuoroja. Puheenvuoroja jaettaessa esitetään samalla omia yhteenvetoja ja päätelmiä kaikista aineistoista (Hirsjärvi & Hurme 2004, 194). Pois jätetyt osat puheenvuorosta on merkitty kolmella viivalla (---). Kaikkineen puheenvuorot on muokattu, asiayhteyden niin salliessa, kirjoitusmuotoiseksi. Niin ikään litterointeihin merkityt epäröinnit, huokailut ja asian tarpeettomat toistot on jätetty lainauksista luettavuuden nimissä pois. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 195.) Lainaukset erotetaan muusta tekstistä kursivoinnilla. Lainauksen jälkeen löytyy tieto siitä, kenen puheenvuorosta on kyse.

Esittelyssä käytetään kolmenlaisia lainaustapoja. Ensinnä suorat lainaukset voivat havainnollistaa yleiseksi huomattua aineiston aluetta. Toiseksi lainauksilla voidaan hakea tukea omille aineistosta nousseille tulkinnoille. Kolmanneksi lainauksia käytetään kohdissa, jotka havainnollistavat aineiston vivahteikkua, myös muuta kuin keskiöön nostettuja teemoja, aineiston vaihtelua ja poikkeamia. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 194.) Toisaalta, koska aineiston koko, neljän haastattelun litteroinnit, on verraten pieni, jää poikkeamin ja vaihtelujen kuvailu väistämättä kuriositeetiksi.

Kertojasta riippuen ruoka tai ruokalaji sijoittui erilaiseen kategoriaan. Yhdellä puuro oli arki-ruokana parasta. Toisella paras puuro oli jotain mitä tarjottiin vain juhla- ja pyhäpäivinä. Ruokien luokittelun teki haastavaksi myös se, miten luokitella kokonainen usean ruoan yhdistelmä. Esimerkiksi, kun Kullervolla yksi mieleenpainuvimmista ja mieluista ruoista oli ruislimppu, jonka välissä oli paksu ja rasvainen palvikinkkuviipale. Maito kuului kokonaisuuteen mukaan. Kutsutaanko kokonaisuutta sitten mieluummin kokonaiseksi ateriaksi kuin yrittää luokitella ruokia eri lajeihin? Eri lajeihin luokitellessa yhdistelmä erottaisi mieluisuuden kokemuksen todesta siten, että oikeus yhdistelmän vaikuttavuudelle hämärtyisi. Katsottiin siis oleelliseksi tarkastella mieluisuuden kohdetta laajemmin.

Helpommin luokittui yksinäinen ruokalaji. Myös tässä kohtaa luokittelu oli haastavaa, sillä sama ruoka saattoi toisella kertojalla asettua erilaiseen merkity maailmaan. Liisalla pastanttipuuro, imelletty perunapuuro, oli yksi arjen perusruuista ja samalla mieluisimpia. Kullervolla taas vastaavanlainen leivinuunissa tehty laatikkoruoka, hupastyrninki, asettui arjessa toisenlaiseen yksilölliseen ja yhteisölliseen kontekstiin. Ensinnäkin, koska Kullervolla mieluista ruokia oli varsin kaikkiruokainen, oli yksittäisen lempiruoan saama merkitysarvo vähän latautunut. Toiseksi, koska Kullervo asui maalla, muovautui perheen ruokavalio kaikkineen omavaraisuudesta käsin varsin vaihtelevaksi ja monipuoliseksi.

Jos pois suljetaan tarkastelusta tulkinnot keskittyen yksittäisiin ruokalajeihin sinänsä, saadaan aineiston mieliruoat listattua varsin helposti. Nopeasti vilkaistuna yksittäisiä ruokalajeja oli useita. Lähemmin arvioitaessa löytyi yläluokkia ruokalajeille jo rajatummin. Luokittelu päätettiin tehdä pääruoka-aineen mukaan sijoittaen mieluista mainittu ateriakokonaisuus pääruokalajin mukaan. Esimerkiksi yhdistelmä kirnuvoi, tuore sekaleipämäinen rieska ja kirnupii-mä sijoitettiin leipien luokkaan.

Edellisen kaltainen luokittelu vie arvoa mieluisuuden kohteelta, joka ei niinkään ollut yksittäinen ruokalaji vaan aterioiden summa. Luokittelu kehittyi näin koskemaan erottelua ruokalajeihin ja aterioihin.

Oma haasteensa oli myös erotella todella mielisimmat neutraaleista. Haastattelutilanteessa ei huomattu, eikä liioin kuuntelemiseen keskittymiseltä osattu, kysyä tarkennuksia yksittäisten ruokalajien painoarvoon mieluisuuden kohteena. Rivien välistä tulkittu neutraalius jäi näin vahvistamattomaksi tulkinnaksi.

Otetaan esimerkiksi Beritin muistoista kaksi herkkua, jotka jätettiin mielisimmista ruoista ja ruokalajeista pois. Beritin kertomus oli runsassanainen ja rikas monella tasolla: ajankuvauksena, luokkakuvauksena, ruokahistorian esimerkkinä, yksilön kasvutarinana. Kertomus imi kuulijan mukaansa, tässä tapauksessa myös tulkitsijan. Vasta analysoinnin loppuvaiheessa jouduttiin toteamaan joitakin ruokia laskettaneen mieluisiksi enemmän tulkitsija oman tulkinnan kuin tosiasiallisen mieluisiksi alleviivatun perustella. Paitsi kertomuksen rikkaus myös mainittujen ruokalajien runsaus houkutteli valitsemaan ruokia mainitsemisen arvoisiksi ehkä liiankin kevein perustein. Toisaalta myös tulkitsijalle itselleen muodostuneet ajatukset ruokalajin herkullisuudesta värittivät luokittelua niin ikään analyysin loppuvaiheeseen saakka. Esimerkiksi Berit kertoi jäätelöstä ja makeasta herkusta hoppen popperista.

--- oli joku juhla ni tehtiin jäätelöä --- Ja mä muistan aina ku mä jouduin sinne kellariin sitte, sitä vatkaamaan, ni piti veivata sitä konetta. Minusta se oli kaikesta muuta ku ihanaa. Paitsi tietysti, ku sai sitte syödä sen jälkeen.
Berit(N26KI)

Jäätelö tulkittiin ensin luonnollisesti mieluisuuden kohteeksi. Toki varmasti hyvää se olikin, mutta mitään erityisyyden asemaa ei jäätelö Beritin muistoissa vaikuttanut saaneen. Enemmän katkelma kertoo perheen tavasta tehdä juhlien yhteydessä jäätelöä.

Berit mainitsi usein suorastaan kärsineensä siitä, ettei mitään saanut tehdä, eikä mihinkään lapsena osallistua. Kotitaloustyöt kuuluivat ennen sodan syttymisen tuomia muutoksia palvelusväelle. Jäätelön tekemisestä kertova katkelma kertoo siis samalla Beritistä itsestään. ”--- se oli kaikesta muuta, ku ihanaa. Paitsi tietysti, ku sai sitte syödä sen jälkeen” kertoo tekemisen ilosta ja saadusta palkasta. Jäätelö oli hyvää siksi, että se itsessään oli hyvän makuista, mutta erityisen hyvää, koska sai itse vaikuttaa sen valmistumiseen ja oli lupa ”joutua tekemään”.

Toinen hyvä esimerkki oli hoppen popperiksi kutsuttu herkku. Berit mainitsi sitä tehtävän erityisesti, jos oikein kovasti haluttiin herkutella.

--- ku herkuteltiin hirveesti, oli semmonen hoppen popper, siihen laitettiin sokeria ja kananmuna ja se vispattiin. Valkosta sokeria, ja se vispattiin niin, että se oli oikeen kova.
Berit (N26KI)

Mainintaa tai vihjeitä siitä, että hoppen popper olisi ollut Beritin itsensä erityinen herkku, katkelma ei edes koko kertomukseen peilaten tarjonnut. Näin ensin mukaan laskettu jätettiin mieluisimpien listalta pois. Yhteistä jäätelöstä ja hoppen popperista kertomiselle oli halu esittää perheelle tyypillisiä tapoja. Muistosta teki mainitsemisen arvoisen näissä tapauksissa jonkin muun kuin ruoan mielihyvää tuottava vaikutus. Jäätelömuistossa mielihyvän kohde oli tekemisen ja syömisen yhteisvaikutuksen tulosta. Hoppen popperissa mielihyvää, jos sana ylipäänsä tässä yhteydessä sopii käytettäväksi, tuotti mahdollisuus jakaa tietoa perheen tavoista.

5.5 Aineistolähtöinen analyysi

Tutkimusasetelma muotoutui hermeneuttisen, tulkinnallisen ja ymmärtävän, tutkimuksen tavoittein (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2009, 177) aineistolähtöisesti. Aihetta lähestyttiin ilman etukäteen määrättyjä käsitteitä pyrkien analyysissä asti säilyttämään mahdollisimman pitkälle tutkittavien autenttisia ilmauksia. (Ronkainen ym. 2009, 97.) Pirjo Anttila esittää hermeneuttiselle tulkinnalle kolme laadullisesti kronologista astetta: ensimmäisen asteen hermeneutiikka, kaksois- ja kolmoishermeneutiikka. Kolmoishermeneutiikka johtaa kriittiseen tutkimusotteeseen ja edellyttää hyviä haastatteluaineistoja. (Anttila.)

Eskola ja Suoranta (2005, 19) esittävät aineistolähtöisen analyysin perustaksi pohdinnan aineiston eli korpuksen rajaamisesta siten, että sen analysointi on mielekästä ja järkevää. Tutkimuksen teoria asettuu koskemaan sitä, miten analyysi tehdään. Aineistoa lähestyttiin aineistolähtöisesti Tuomen (2007, 129-130) määrittelemällä tavalla induktiiviseen päättelyyn tukeutuen painottaen päättelyn logiikkaa. Anttilan esitykseen viitaten, haastatteluaineistojen tulkinnallinen analyysi edellyttää vahvaa esiympäristön luomista ja herkkyyttä teoriaa kehittävien ideoiden, näkemysten esiin nostamisessa, mikä on työläs ja luovuutta vaativa prosessi.

Tuomen (2007, 129) mukaan aineiston hankinnan jälkeen, aineiston analyysi tuottaa aineistolähtöisessä tutkimuksessa ne tulokset, joiden pohjalta työstetään teoreettiset käsitteet, mallit ja teorialat. Aineistolähtöisen tutkimuksen tavoitteena on muodostaa tutkimusaineistosta laajasti ymmärrettynä teoreettinen kokonaisuus (Hirsjärvi & Hurme 2004, 144). Teoreettiseen kokonaisuuteen tähdätään pohtimalla empiirisen aineiston tuloksia kysymällä mihin ruokaan ja ruokailuun liittyvän viitekehyksen tulokset liittyvät.

Litterointien lukeminen muodostuu kvalitatiivisen, aineistolähtöisen, analysoinnin ehdoksi. Lukemisella haetaan ymmärrystä analyysin tekemiseen. Oleellista on katsoa tarkkaan mitä aineistossa todella on ja mitä siitä puuttuu olettamatta, että aineistoa jäsentää samanlainen luokittelu kuin itsellä on. Aineiston analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tehtäväksi asettelun ja tarkoituksen mukaisesti ilman etukäteisharkintaa tai sopimuksia. Analyysiyksiköt

ikään kuin ”nousevat aineistosta”, jolloin aikaisempien havaintojen teorioiden tai tiedon merkitys pyritään häivyttämään taustalle. Laadullisen aineiston analyysinä voidaan laajasti ottaen tarkoittaa koko aineistonkäsittelyprosessia aina alkuvaiheista tulkinnallisiin lopputuloksiin asti. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 144.)

Aineisto kävi tutkijalleen tutuksi jo haastatteluita tehdessä ja litterointivaiheessa. Lukemisen tavoitteeksi tuli tutustua aineistoon syvällisemmin lukemalla litteroinnit kriittisesti, tai kuten Dey esittää, ”interaktiivisesti”, tekstin kanssa keskustellen. Lukukertojen myötä pyrittiin luomaan mahdollisuus uusien ajatusten ja mielenkiintoisten kysymysten syntymiselle. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143.)

Koodaus aloitettiin perinteisellä kynä ja paperi tekniikalla. Tulostettuihin litterointeihin tehtiin merkintöjä erivärisillä kynillä tehdyistä havainnoista, mieleen tulleista ajatuksista, ehdotelmista eri yhteyksille, alustavista teemoista, aineiston sisäisistä ristiriitaisuuksista ja niin edelleen. Joskus taas luontevimpana erottelutapana toimi kuvion piirtäminen. Samanaikaisesti paperiversioiden koodauksen kanssa tehtiin kokeiluja tekstinkäsittelyohjelmalla nopean ja luotettavan indeksointitavan löytämiseksi. Lopulta koodaus tehtiin tietokoneavusteisesti tekstinkäsittelyohjelman ominaisuuksia hyödyntäen.

Koodatessa ja analysoinnin edetessä tiivistyi käsiteltävän aineiston koko ja ydinteemojen hahmottaminen. Alkuperäisen litteroinnin pohjalta tehtiin muokattuja versioita, jotta tehdyt muutokset oli nähtävissä jälkikäteen. Puheenvuoroja valittaessa tekstiä muokattiin kirjoitus-tyylisemmäksi, poistettiin ylimääräiset puhekieleen kuuluvat epäröinnit, puheen aiheen vaihtoa ilmaisevat osat ja vahvistukset ja saman sanan peräkkäin toistot, kuten ’ööö...’, ’ja sama sitten’, ’ku äiti teki, ni äiti teki sitte---’. Samalla kiinnitettiin huomiota puheenvuoron kontekstiin ja viittauksen omaäänisyyden säilymiseen.

Ronkainen ym. (2011, 122-123) suosittelevat aineistolähtöisyydessä oman esiyymmärryksensä auki kirjoittamista jo tutkimuksen alkuvaiheessa, jotta omat oletukset ja ajatukset voitaisiin siirtää tietoisesti syrjään analyysivaiheeseen ryhdyttäessä. Alussa tietopohjaa oli lähdetty keräämään palvelumuotoilusta, palveluiden markkinoinnista ja ruokailun kulttuurisista merkityksistä sekä käyttäjälähtöisyydestä. Analyysivaiheessa ennako-odotukset tulosten sisällöistä ja hyödynnettävyydestä pyrittiin työntämään sivuun keskittyen aineiston itsensä herättämiin tulokintoihin.

Työn tulokset perustuvat tutkijan itsensä tulkintoihin. Kuten laadullisen aineiston analysoinnissa yleensä, myös tässä tapauksessa, tutkijan subjektiviteetin ohittaminen ja huomiotta jättäminen on mahdotonta. Subjektiivisuus on väistämättä osa tulkintaa määrittävä tekijä ja samalla sisäisen ehto. Tulkinnat ovat tutkija- ja lukijakohtaisia, joiden luotettavuus ja uskot-

tavuus elävät sosiaalisessa, keskustelujen maailmassa. Aineiston analysoinnin tähdätään synteeseihin, jossa ilmiö tulee käsitetyksi tai ymmärretyksi teoreettisesti syvällisemmin (Hirsjärvi & Hurme 2004, 144). Tulkinta riippuu lisäksi paitsi tarkastelijasta myös ajasta: tiedon kumuloidumisen seurauksena eri aikana kohdetta ja tuloksia pystytään tarkastelemaan ja tulkitsemaan eri tavalla (Anttila).

Tulosten tulkinta on pohdintaa saaduista tuloksista. Tulokset tulkitaan selkeästi ja reflektoiden. Tulkinnassa myös selkiytetään ja pohditaan analyysivaiheessa esiin nousevia merkityksiä. Tässä vaiheessa pohditaan esimerkiksi miten oma kielenkäyttö ja toisaalta vastaajien kieli ovat vaikuttaneet saatuihin tuloksiin. Myös omaa vastauksien tulkintakykyä arvioidaan kriittisesti. Vaikka tulkintaerimielisyyksiltä on varmasti mahdotonta täysin välttyä, voidaan niitä ainakin pyrkiä vähentämään huolellisen erittelyn ja pohdinnan kautta. (Hirsjärvi ym. 2004, 213-214.)

Kokonaisvaltainen tuloksien pohdinta edellyttää myös sen pohdintaa, mittaako tutkimus sitä mitä sen oli tarkoitus mitata, eli onko mittaus pätevä, validi. Lopuksi kootaan kirkkaasti yhteen tutkimuksen ongelmiin vastaukset esittävät päälinjat, pyritään tekemään synteesejä. Kerrotaan siis selkeästi ja ytimekkäästi mitkä ovat tutkimusongelmien kannalta tutkimustulosten olennaisimmat vastaukset. (Hirsjärvi ym. 2004, 214.) Hirsjärvi ym. (2004, 215) esittävät, että tutkijan tulisi myös pohtia, mikä on saatujen tulosten merkitys paitsi tutkimusalueelle, myös laajemmin, mikä merkitys tuloksilla voisi olla.

6 Tulokset

Haastateltavista kolme, kaikki maalla kasvaneet, kuvasivat laveasti ajalle ja perheelle tyyppisiä ruokia. Perinneruokia mainittiin useita, joista osa oli erityisen mieleen, osa taas mainittiin lähinnä kuvauksina ajalle tyyppillisistä ruuista. Kaupungissa elänyt koki syömisen vähiten tärkeänä. Ruokalajeja myös muistui mieleen useiden sijasta muutamia, mutta ne sitäkin tärkeimpinä. Eri ruokalajit sisältävä lista muodostui varsin pitkäksi. Toisaalta ehdottomia lempiruokia oli kullakin haastateltavalla yllättävän saman verran.

Mielellään kerrottiin myös siitä, minkälaista elämä oli heidän lapsuutensa ja nuoruutensa aikana, minkälaista arkea elettiin ja mitä pidettiin arvossa. Jokainen haastattelu voidaan nähdä kuvauksena lapsuuden ja nuoruudenajan arjesta. Ruokailu asettui usein arkea rytmittäväksi tekijäksi. Joitakin erityisen mieluisia ruokia tai ruokalajeja mainittiin.

Seuraavaksi aineistoa tarkastellaan kolmesta näkökulmasta. Pinnallisimmin aineistoa tarkastellessa havaitaan perinneruokien mainintojen runsaus. Aineisto sisälsi paljon myös ajalle tyyppisten ruoanvalmistus- ja säilytystapojen kuvausta. Tässä yhteydessä valittiin tarkastelun kohteeksi se mikä kuvastaa suomalaisen ruokakulttuurin historiaa.

Toiseksi, ja tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisimmäksi, keskitytään pohtimaan mieluisiksi koettuja ruokia ja sitä mihin mieluisuus muistoissa nähdään kohdistuvan. Mieluisuuden kohteiksi luetaan se, mikä muistossa on miellyttäväksi tai mielihyvää tuottavaksi koettu. Tarkasteltavaksi otettiin se, minkälaisia ominaisuuksia mieluisana muistettuun ruokaan tai ruokalajiin sisältyy. Tarkastelu antaa vihjeitä ruokiin ja ruokalajeihin liittyvistä mielihyvää tuottavista ominaisuuksista.

Kolme neljästä haastateltavasta koki tarpeelliseksi painottaa lapsuutensa kaikkiruokaisuutta. Haastatteluiden eri vaiheissa esitettyjen puheenvuorojen välillä oli paikoin kuitenkin ristiriitaisuuksia, mikä herätti kiinnostusta. Puheenvuorojen lähempi tarkastelu ja teoriaan suhteutus tuottivat lisävalaistusta paitsi siihen, miksi kaikkiruokaisuutta haluttiin painottaa myös siihen, mikä oli asian laita eletyssä arjessa. Näin kolmannen aineistosta ”nousseen” pääteeman nähtiin liittyvän ruokahaluun. Ruokahalua ja siihen liittyviä muistoja tarkastellaan viimeisessä alaluvussa.

Esitetyt suorat lainaukset on erotettu leipätekstistä kursiivilla. Lainauksen perään on merkitty sekä haastateltavan peitenimi että tunnistekoodi. Tunnistekoodista lukijan on helppo ottaa halutessa käyttöönsä tiedot puheenvuoron esittäjän syntymävuodesta ja viittaus lapsuuden kotipaikkakuntaan.

6.1 Suomalaisen ruokakulttuurin historia

Perehtyminen suomalaisen ruokakulttuurin historiaan tuotti ymmärrystä siitä kiitollisuuden ja kunnioituksen syvyydestä, jota tämän päivän ikäihminen helposti ruokaa kohtaan kokee.

Vanhukset pitivät perinteisistä ja arkisista ruoista, kuten laatikko- ja keittoruoista (Karisto & Konttinen 2004, 127 - 140). Ajalle ja asuinpaikalle tyypillisiä perinneruokia mainittiin haastatteluaineistossa useita. Kouluruokailusta ja sen kehittymisestä koettiin luonnolliseksi kertoa kaikissa haastatteluissa ilman, että aihepiiriä erikseen otettiin puheeksi. Empiirinen aineisto näytti tutkijalleen kuvaavan suomalaista ruokakulttuurin historiaa ja ajan kuvaa kouluruokailusta ja kouluruokailun kehittymisestä.

Kuten Mäkelä (2003, 12) esittää, on nykyisyyden ymmärtäminen helpompaa jos tuntee menneisyyden. Historiallista tietämystä lisäämällä on mahdollista saada pohdintana uusia ulottuvuuksia, ehkä myös selityksiä. Ihmetys laktoosi-intoleranssin yleisyydessä Suomessa saa aivan toisen pohjan, kun tietää tuoreen kokomaidon olleen 1800-luvulla aina maailmansotiin asti kallis ja saavuttamaton herkku. (Mäkelä 2003, 15.)

Empiirisessä aineistossa maidolla oli keskeinen rooli herkkujen ja herkkuruokien joukossa. Lehmän poikiessa saatu ternimaito ja sen hyödyntäminen leivonnassa ja ruuanlaitossa toi oman erityisen lisänsä herkkuruokiin.

ja sitte taas ku lehmä poiki, ni sitte syötiin, sanottiin uunimaitoo, semmosta tehtiin uunissa ja se korvas tavallaan kananmunat. Niinku siellä sanottiin lettuja, räiskäleitä paistettiin ja siinä oli sitte sitä juustomaitoo ja pannukakussa --- ei ---tarvinnu sitte mitään kananmunia.
Berit (N26KI)

Raakamaitoa tai edes hapanmaitotuotteita ei kaikkien vasta kuitenkaan suosinut. Berit kertoi pitkälti viilin valmistuksesta ja viiliin tarvittavan sydänsiemenen saapumisesta sukulaisten matkassa aina Ruotsista Helsingin kautta Pohjois-Karjalaan. Erityistä herkkua viilistä ei kuitenkaan tullut sen tuottaessa Beritille huonovointisuutta.

Luonnonolojen ohella erityisesti ruoan saatavuuteen ja arvostukseen vaikutti Suomessa sota-ajan pulavuodet. Vaikka epäillään varsinaista nälänhätää Suomessa olleenkaan, niin nälän näkeminen oli pikemmin arkipäiväistä kuin epätavallista. Ruokaa säännösteltiin valtiontasolta asti ja ruoanhankinta mahdollisuuksia rajasivat ruokakupongit ja mahdollisuus hyödyntää mustaa pörssiä. 1930-luvun Suomessa kaupanhyllysten valikoima alkoi oleellisesti monipuolistua entiseen nähden. Suotuisa kehitys kuitenkin pysähtyi sota-aikana. Sota on väistämättä kansakuntaa syvästi ravisteleva traumatisoiva hätätilanne. Sota- ja pula-ajan ja jälleenrakentamisen sukupolville suhdetta ruokaan värittää oma leimansa. On luonnollista, että kovista ajoista

päästyä on tarve kunnioittaa kaikkea sitä hyvää mitä vaikeuksien jälkeen on mahdollista saada. Ainakaan ei haluta ryhtyä arvostelijoiksi. (Mäkelä 2003.)

Lapsuuden myönteisiksi koettuja ruokamuistoja avoimesti tarkastelemalla päästiin lomakehaastattelua syvemmälle miellyttävyyteen vaikuttavien tekijöiden kartoittamisessa. Suoraan tai rivien välistä tulkittuna lapsuuden muistot avaavat paitsi sitä ympäristöä, jossa muistot ovat syntyneet myös niitä tekijöitä, jotka kokemukseen ovat vaikuttaneet.

Kalaruuista puhuttiin jokaisessa haastattelussa. Beritin ja Saimin kohdalla kala oli yksi ruokalaaji muiden joukossa ilman suurempia tunnelatauksia. Beritillä ei kalastettu, kuten Saimin ja Kullervon kotona oli tapana. Kalaa ostettiin ja talvisin käytettiin Sortavalasta hankittuja kalasäilykkeitä lähinnä juhlapäivien varalle. Kalaa tarjottiin usein pyhäruokana ja pääsiäisenä.

Se ostettiin tietysti, ku ei ite kalastettu. Mut kyllä sitä keittona. Joskus sunnuntaisin, silloin ku oli esimerkiksi kuhaa ja haukiki, ni sit laitettiin kylmäkalaa ja syötiin sillä tavalla, laitettiin kermavaahtoa ja semmonen sinappikastike sen kanssa ja perunat tietysti. Tämmöstä oli meillä vähän niin ku pyhäruokana ja pääsiäisenä. Et se oli semmosta, kalaa hyvin usein pääsiäisenä oli. --- Sortavalalla oli lähin kaupunki, se oli 50-60 kilometriä--- sieltä käytiin--- aina talviaikaan hedelmät ostamassa ja --- säilykepurkit, missä on näitä kala-anjovista ja sardii-nia ja sen semmosta. --- Ne oli sitte tietysti tämmöstä juhlapäivien.

Berit (N26KI)

Karjanpiirakoita tehtiin myös Beritin kotona Pohjois-Karjalassa ja Etelä-Karjalassa eläneellä Saimilla. Beritin ja Saimin muistoissa piirakat mainittiin perinteisenä suolaisena leivonnaisena, erityisen herkun leimaa kertojilta saamatta.

Karjalanpiirakat olivat kuitenkin yleensä parempaa tarjottavaa. Beritin perheessä karjalanpiirakoita oli tapana tehdä aina sunnuntaina ja ne kuuluivat myös juhannukseen. Juhannuksena keitettiin samovaarissa vettä ja juotiin verannalla teetä. Perinteisesti juhannukseen kuului karjalanpaistin lisäksi karjanpiirakat ja munavoi.

Karjalanpiirakoitahan paistettiin joka viikonloppu sunnuntaiks. Se kuulu asiaan, perunapiirakoita ja riisipiirakoita. --- Juhannuksena meil oli semmonen samovaari ja siinä keitettiin vesi ja teetä juotiin verannalla. Se oli aina juhannuksena. Ja karjalanpaistia, karjalanpiirakoita ja munavoita. Se munavoi kuulu siihen, ku oli karjalanpiirakoita. Se oli voita ja munaa.

Berit (N26KI)

Saimin kertomuksessa ruokalajit esitettiin yleensä esimerkkeinä siitä mitä kotona opittiin tekemään ja valmistamaan. Näin oli laita myös karjalanpiirakoiden kohdalla.

Sitte --- karjalanpiirakoita paistettiin, lanttupiirakoita paistettiin, pullat, kakut ja porkkanapuolukkapiirakkaa. Et se oppi sitte näit useammanlaisia paistamaan niitäkin sitte ja samaten niinku ruisleipää, ruisleivät ja muut, ohraleivät paistettiin itse ja tehtiin. Et on joutunu kaikkea näitä tekemään silloin nuorempana, että. Ja tyytyväinen oon ollu, et oon saanu

oppi jo pienestä pitäen. Ei oo ollu sormi suussa, et miten mä nyt ton ruuan teen, mitä mä laitan.

Saimi (N35LUU)

Beritin ja Saimin kotona tehtiin myös herkkuja, jotka he muistivat erityiseksi. Saimin kotona pulla leivottiin tummasta jauhosta. Suurempien pyhien tai juhlien aikaa käytettiin valkoista vehnäjauhoa.

Beritin kotona tehtiin monenlaisia erikoisherkuja. Kun haluttiin oikein herkutella, tehtiin niin sanottua hoppen popperia. Siinä raa'at kananmunat oli yhdistetty sokeriin ja seosta vispattiin, kunnes se saatiin kovaksi.

--- ku herkuteltiin hirveesti, oli semmonen hoppen popper, siihen laitettiin sokeria ja kananmuna ja se vispattiin. Valkosta sokeria, ja se vispattiin niin, että se oli oikeen kova.

Berit (N26KI)

Marenkeja, Beritin kotona sanottiin pusuja, oli tapana tehdä aina leivän paistamisen yhteydessä. Marengit laitettiin yöksi uuniin ja aamulla ne olivat syötäviä. Herkku on jäänyt Beritille myös aikuisuuteen asti ja tuli ystävättärensä mielessä juuri marengeista muistetuksi.

Aina, ku meillä oli leipä paistettiin, nii tehtiin niin sanottuja pusuja, ne oli marenkija. siihen, vispattiin, munanvalkuaiset, ku se oli tarpeeks kova sitä lusikalla pyörittiin näin. ku ei enää voinu mitään paistaa uunissa, ni laitettiin ne sinne vähäks aikaa sinne uuniin ja katottiin sit tuli semmonen pikkunen rusehtava, tai ei sit aina sitäkään. Ja stte yöks jätettiin raolleen uuni. Aamulla ne oli sitte kuivia. --- Mähän tein aika pitkään niitä. --- joka oli televisiossakin, se aina sano, et tullee mun luona käymään, ku hää saa niitä pusuja. Marenkia. Nytki se on mulle jääny mä näihin marenkipohjiin laitan banaania ja vispikermä taikka sitte ka-

Berit (N26KI)

Seuraavassa luvussa pohditaan haastatteluaineiston tuloksia yksilöllisten ruokaan liittyvien mieltymysten näkökulmasta.

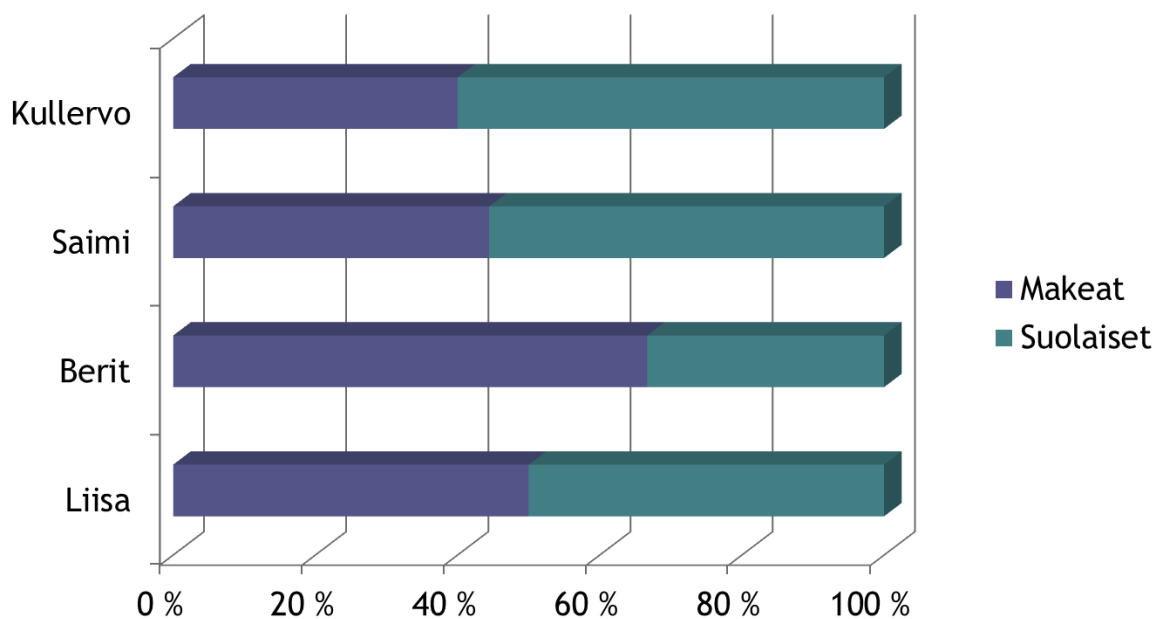
6.2 Mieliruoat ja ateriat

Haastateltaville kysymykseen vastaaminen mieluisista lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistoista osoittautui melko vaikeaksi. Helpommin muistettiin ja haluttiin kertoa tarinallisesti ja historiallisesti kiinnostavaksi koettuja asioita. Haastateltavilla jokaisella oli joku täysin oma mieliruokansa, vaikka paljon löytyi yhteistäkin.

Haastateltavista kolme, kaikki maalla kasvaneet, kuvasivat laveasti ajalle ja perheelle tyypillisiä perinneruokia. Kaupungissa asunut Liisa muisteli lapsuuttaan kehnon ruokahalun värittäjänä. Ruokalajeja muistui mieleen useiden sijasta muutamia, mutta ne sitäkin tärkeimpinä.

Edellä esitettiin tutkimus (Koistinen 2011, 35), jonka mukaan makean aistimisen kynnys nousee iäkkäällä. Voi miettiä onko kyse paluusta lapsuuden makumaisemiin, aistiherkkyyden muutoksesta vai sekä että. Yhtä kaikki, mieluisina pidetyistä ruoista naisilla makeat ruoat olivat suosikkeina hieman suolaisia ruokia useammin. Päinvastoin Kullervolla haastatelluista ainoalla miehellä suolaisten ruokien osuus mieluisista oli selvästi makeita ruokia tai ruoka-aineita suurempi. Seuraava taulukko havainnollistaa haastateltujen mieliruokien suhteellista jakautumista makeisiin ja suolaisiin ruokiin tai ruokalajeihin.

TAULUKKO 3. Haastateltujen makeiden ja suolaisten ruokien osuus mieliruoista.



Beritin lapsuudessa herkuttelulla vaikutti olevan muita suurempi rooli. Saimi muisti pitäneensä kaikkea ruokaa samanarvoisena ilman erityisiä lempiruokia. Lempiruokaa erikseen kysyttäessä mainittiin kuitenkin letut. Letut ja erilaiset pannukakut olivat yksi kaikkien haastateltavien mieluisimpia herkkuja.

Ajalle ja kotipaikkakunnalle, tai kodille, tyypillisiä ja samalla nykyajalle vähemmän tuttuja tai vieraita ruokalajeja tai nimityksiä ruualle, mainittiin jokaisessa muistelossa. Yleensä mai-

nitut haastattelijalle itselleen enimmäkseen vieraan nimiset ruuat, olivat niitä mieluisimmiksi koettuja.

Turussa syötiin Liisan sanoin kalaa paljon. Liisa kertoi, ettei pitänyt kalasta lainkaan, vaikkakin Janssoninkiusauksesta tykkäsi.

Kalaa mä en tykänny yhtään kalasta. Silakkalaatikko oli oikeen kauhu mulle. Semmonen, se on jääny mulle niinku grhmm ja sit ihmiset sano, et sä tykkäät janssoninkiusauksesta, ni kyl sä tykkäät silakkalaatikostaki--- Naimisiin ollessaanki, mun mies aina sano, tekisit joskus silakkalaatikkoo, mut ei tullu koskaan tehty.

Liisa (N35TUR)

Siinä missä Liisalle kalaruuat olivat enimmäkseen oikea kauhu, oli Kullervolle erityisesti madekeitto yksistä erityisherkuista, jota sai vain talvisin. Madekeittoa Kullervo kuvaa pistämätömän hyväksi. Haukea ja lahnaa valmistettiin paloina pannulla paistaen, ei fileinä, kuten myöhemmin tuli Kullervon mukaan muotiin tehdä.

Totta kai oli erilaisia kalaruokia, kaikkia ruokia oli. Ei siitä o kysymys jaa talvella varsinki madekeitto oli ihan pistämätöntä. --- paistikalana oli niitä isoja lahnoja ja ja haukeeki oli, ei niinku nykyään fileoidaan, sitä en muista missä vaiheessa file tuli muotiin . Mie olin varmastiso, aikuinen jo silloin. Ei niitä fileoitu, vaan ne paistettiin, niinku paloina.

Kullervo (M30PYH)

Puuro oli jokaisen haastateltavan arjessa yksi arjen perusruuista. Erilaisten puurojen joukosta löytyivät myös jokaiselle omat suosikkinsa. Mielipuuroihin oman makunsa toivat niin ikään kypsytyksen uunissa, imellytys, puolukat ja jouluisin sekahedelmäkiisseli. Puuroista maistuvimpina pidettiin perunasta, riisistä ja rukiista valmistettuja puuroja. Sampoinkin herkulliseksi nimettiin ohrapuuro.

Liisalle jo mainitun porkkanapuuron lisäksi isän tekemä perunapuuro oli yksi lempiruuuista. Turussa puhuttiin pastanttipuurosta.

Ja sitten oli semmonen, joka Turussa puhuttiin, tai Varsinais-Suomessa---, pastanttipuuro--- Must tuntuu se vois olla perunapuuro. --- siin on ollu --- perunaa, ja sitte siin on ollu--- ruisjauhoa. --- Semmonen puuro siitä mä tykkäsin. Se oli kans isän tekemä.

Liisa (N35TUR)

Pastanttipuuroa Liisa mielellään söisi vieläkin. Reseptiä hän ei isältään muistanut koskaan pyytää. Itä-Suomesta tulleelta ystävältä oli yrittänyt kysellä ohjeita, mutta hänelle pastanttipuuro oli vieras.

Kyl mua vähän harmitti sitte ku isä kuoli, että ku mä en koskaan ruvennu pyytään niitä, että miten näitä tehdään. Että oishan se kiva syödä nytteki semmosta. Mä oon joskus kysynyt joltakin, jotka tekee paljon ruokia, meilläkin on tuolla pari talousopettajaa, ni mä olen kysynyt

heiltä, että tietääks he mikä on pastanttipuuro. --- he sano, et ei he tiiä. Mä sanoin, että kun siin on muistaakseni on perunaa ja ruisjauhoja mistä se tehdään, Ni hän sano et ei he oo kuullutkaan. Mut se on tuolta Itä-Suomesta päin, että ehkei sielä tehdä.

Liisa (N35TUR)

Beritin kotona oli tapana tehdä syksyisin puolukka-aikaan sekä vispipuuroa että imellettyä puolukkapuuroa. Erityisherkun asemaa puurot eivät kuitenkaan Beritin kokemuksissa saaneet, mutta muistivat kuitenkin yleisinä syksyllä tehtyinä ruokina mieleen.

--- sitte niin sanottu vispipuuro, sitte ruisjauhoista tehtiin puuroo. Tai sitä ei vatkattu, se oli niinku ruispuolukkapuuro. Joskus se imellytettiin, kuin mämmi. Samalla tavalla hellan perälle, --- sillalailla sitte tuli omanlaisensa maku siihen

Berit (N26KI)

Etelä-Karjalan puolella Kullervon lapsuuden maisemissa tehtiin niin ikään puolukoista imellettyä puuroa. Kullervolle maku oli mieleisenä jäänyt hyvin mieleen, samoin kuin se, että puuroa todella sai vain, kun oli puolukka-aika.

marja-aikaa syksyllä oli ---spirookelia, --- semmosta puolukkapuuroa. En tiiä mikä sen suomalainen nimi ois oikeen. --- tätä spirookelia paistettiin uunissa. Se oli semmosta, sanotaan nyt jos on perunamuussi tai lanttulaatikko, niin spirookeli oli semmosta, jota syksysi, ku puolukkaa oli, jotain puolukkapuuroa se oli, jota uunissa paistettiin. Spirookeliksi sanottiin. --- jäi mieleen, et se oli syksysin aina hyvää. Ei sitä montaa kertaa tehtykään syksyn aikana. --- Silloin, ku puolukka-aika oli. ---

Kullervo (M30PYH)

Etelä-Karjalassa puuro oli yksi perusruuista. Saimi muistaa mieleisinä erityisesti uunissa paistetut ohrapuuron ja ruismarjapuuron. Marjapuuroa hän kertoo tehneensä vielä aikuisenakin, vaikka leivinuunissa paistetussa puurossa on parempi maku. Riisiä ei Saimi muista kotona lapsuudessaan syötäneen.

Samaten oli ohrapuuro, laitettiin uuniin. Eihän riisiä siihen aikaan ollu. Se oli ohraryynit, ku tehtiin. Sit viel, joskus ku leivottiin, ni se laitettiin sit uuniin paistumaan jälkiruokia, puuroo.--- Ohrapuuro laitettiin maitoon ja marjan kans laitettiin ruisjauhoja.--- laitettiin sinne aina erilaisia --- leipomisen jälkeen---. Ne kypsy siellä ja tosi hyviä on. Olen tehny semmosta puuroa vielä --- nyttekkii, vaikkei se tietyst, leivinuunis tulee parempaa, ni puolukkaa---, ruisjauhoa ja sokeria ja vettä. No sielhän se kypsyy sitte ittekseen --- uunissa ja sehän tosi makeaa, ku se useamman tunnin paistuu sähköuunissaki tulee semmoseks makeaks

Saimi (N35LUU)

Riisipuuro oli Kullervon erityistä herkkua. Lauantain jälkiruoka oli usein puuro. Riisipuuroa oli tapana tarjota ohrapuuron sijasta erityisesti jos oli enemmän syytä juhlaan, pyhä tai muu juhla. Vaikka riisiä oli, säännösteli sen käyttöä kuitenkin suhteellisen korkea hinta.

Jälkiruokana oli aina riisipuuroa tai ohrapuuroa. Varsinki ohrapuuro oli minusta hyvää. Sitte oli usein jälkiruokana vielä niin sanottua veskunasoppaa, puhuttiin tämmösestä, eli sekahe-

delmäsoppaa. Se pantiin puuron päälle, varsinkin sunnuntaina. Paistettiin pannulla tota riisipuuroa tai ohrapuuroa, ja siihe veskunasoppaa päälle. Se on jääny mieleen. --- Se oli hyvää, muttei sitä ollu joka lauantai. --- Et oli sen verran arvokasta olevinaan, niin ku se oli
Kullervo (M30PYH)

Liisa jäi 11-vuotiaana isän kanssa kahden äidin kuoltua. Äidin tekemiä ruokia mieleen ei juuri muistunut. Yhtenä ehdottomana lempiruoka olikin isän tekemä raaosta porkkanoista tehty porkkanalaatikko sen erityisen maun vuoksi.

--- mun lempiruuat --- tää isän tekemä porkkanalaatikko, --- Hän teki sitä raa'asta, porkkanaraasteesta --- ku kaikki yleensä tekee --- keitetyistä porkkanoista ja mä tykkäsin siitä porkkanalaatikosta. Must siinä oli se oma ihan erilainen maku.
Liisa (N35TUR)

Porkkanalaatikko kuului usein tarjottaviin ruokiin. Liisa mietti oliko se siksi, että sota-aikana ei paljon erilaisia raaka-aineita ollut. Toisaalta Liisa halusi ajatella ruokaa tehtävän usein siksi, että Liisa siitä niin piti. Myöhemmin porkkanalaatikkoa tarjottiin vain jouluisin ja se oli aina isän tekemää.

---kyl sitä tehtiin aina muutenkin. Ehkä se oli sit kato sota-aikana ollu, niin porkkanoita sai sitte sota-aikanakin. Ehkä sitä senki takia syötiin, mutta---, ajatellu niin, että ehkä sitä tehtiin sen takia, koska mä söin sitä ja tykkäsin siitä--- ajateltiin ---et tehdään nyt jotain mistä toi Pirjo syää, ettei se oo ainaa, et emmä tommosesta tykkää. --- Sitte, myöhemmin, ni hän teki vaan sitä jouluks. Sillon sit ku me oltiin täällä näin (Helsingissä). Se oli semmonen joulu-ruoka---
Liisa (N35TUR)

Isän löytäessä uudelta kotipaikkakunnalta uuden vaimon, muuttuivat ruokailutottumukset myös hieman. Uuden äidin tekemiä ruokia Liisan oli hankala muistaa, mutta uuden isoäidin karjalanpiirakat olivat erityisen mieleisinä jääneet mieleen. Suolainen leivonnainen oli Turun seudulla syntyneelle täysin vieras, mutta erityisen mieleen. Toisaalta Liisa muisteli siihen aikoihin olleensa jo parempi syömään.

--- Kyllä ne muuttu.--- mä en muista hänenkään ruokiaan, niin sillon siihen aikaan vielä sitte hänen äiti oli hirveen hyvä ruuanlaittaja. Ja hän oli sitte kotosin Itä-Suomesta, Inkeroisista. Ja hän teki piirakoita, et niistä piirakoista mä tykkäsin, et mä en ollu koskaan ees syöny. Ei-hän tuollapäin syödä piirakoita. Ja ne oli must ihan hyviä. Nii oli sit omenapiirakkaa ja tämmöstä oli mut siis karjalanpiirakkaa, nehän oli ihan outoja. Että semmonen ruoka tuli sitte niin ku semmosena lisänä. Ja sit mä olinki jo parempi syömään, että lapsena oli tosi, et sai houkutella aina syö-syö nyt.
Liisa (N35TUR)

Vaikka äidin tekemiä ruokia ei Liisalle muistunut juuri mieleen, yksi mieluinen muistui kuitenkin, perunaplätit. Niitä yleensä syötiin lihan tai makkaran ja kastikkeen kanssa. Itse perunaplätit olivat kuitenkin ne, joista Liisa erityisesti piti.

--- mä muistan semmoset, ku äiti teki--- semmosia perunaplättejä. Turussa puhutaan niin ku ohukaiset, ni oli plättejä. --- perunaplätit oli semmosia, joita--- me tehtiin isän kans ku me muutettiin Helsinkiin --- keitetyistä perunoista muussataan ja sitte pannaan --- jauhjoa ja kananmunia ja sitte niistä paistetaan semmosia paksuja,--- ei niinku ihan semmosia ohuita plättejä. Ni ne oli kanssa semmosia mistä mä tykkäsin. --- paistettua makkaraa tai lihapullia tai tai sitte jo kastikkeen kanssa. --- Mä tykkäsin niinku niistä (pläteistä) eniten
Liisa (N35TUR)

Beritin erityiseksi herkuksi osoittauti sokerilla maustettu tomaatti. Kouluaikana tomaattia tarjoiltiin arkiruuan kanssa, jolloin maku ilman sokeria tuntui erikoiselta.

--- mulle semmonen tuli sitte, että tomaattiin mä --- pistin aina sokeria. --- kun mä jouduin -- menemään sitte Joensuuhun, --- oli jottain 70 km, niin eihän sitä sillon päässy niin usein kotiin, kuukausilomalla korkeintaan. --- ei junatkaan kulkenu siihen aikaan. --- ku tomaattia oli tavallisen ruuan kanssa, opettaja perhe oli, ni kyllä mä nieleskelin, ku ei ollu sitä sokeria siinä.

Berit (N26KI)

Mieleiseksi tomaatin maun epäiltiin tulleen, koska sitä sai niin vähän. Itse ei tomaattia viljelty, vaikka moni lähellä sitä viljeli. Tomaatin sijasta Beritin kotona oli sitten muita istutuksia, ettei tomaatille ollut suotuisaa kasvupaikkaa.

Sitä sai niin vähäsen loppujen lopuks.--- sit meillä ei kai viljelty niin paljon sitä tomaattia. Ei kai ne kerkiny oikeen kypsäks, mikä siinä oli, eikö siinä ollu semmosta suotusaa paikkaa sitte missä sitä viljeltiin. Toisethan ne viljeli talojen edessä. Mut meillä oli niitä kukkajuttuja ja pensaita siellä. Ettei ollu semmosta. --- sitä sai niin vähäsen, ni se oli semmosta herkkua, mut sit mentiin kaupunkin, siellä sitä sai, heille se oli melkein jokapäivästä melkeen. Eihän siihen sokerii sillo.---

Berit (N26KI)

Ruokalajeista maksaruuat olivat Beritin mieleen. Maksaruuat ovat säilyneet aikuisikään asti mieluisina.

Mut kyl mä oikeestaan on jääny noi maksa. Maksalaatikka meillä laitettiin, ja maksapihvejä, niistä mä tykkään kyllä nyttekkii. Et ne on niin ku mun ni mä valikoin ne. Tulee harvemmin ite laitettuu. Ku ei saa niin joka paikasta sitä tuoretta.

Berit (N26KI)

Kullervosta veripalttu oli hyvää. Siinä piti olla lisänä makeaksi sokeroitua puolukkasurovosta, jotta kokonaisuus oli maistuva.

--- siihe kotiruokailuun, en tiä olinko jo isompi sillon, mut kouluaikaan kuitenkin, ni aina syksyllä ku teurastetiin sikoja tai muuta, niin tehtiin tätä veripalttua , verimakkaraa, veripalttuu. Ja siihen sitte puolukkaa. Ja se oli minusta hyvä kanssa. Kaikki ei tykänny siitä, mutta minusta se oli hyvää, mutta puolukoita piti olla tavallaan paljo siinä. --- Ei ollu happamia, vaan sinne oli pantu sokeria sekaan.

Kullervo (M30PYH)

Perineiset letut maistuivat Liisalle myös. Turussa puhuttiin pläteistä. Niitä paistettiin isän kanssa. Letut olivat myös ensimmäinen ruoka mitä Liisa kertoi oppineensa tekemään itse.

--- syötiin me plättejä, pläteistä, ohukaisista mä tykkäsin ja niitä tietysti, kukapa nyt ei tykkäisi niistä. ---Oli siin hilloo tai sokeria sitte. --- Se lettu oli kyllä pääasia. --- Ja ensimmäisen ruuan minkä mä, mä tota opin tekemään ni oli paistanu plättejä. Ku sillon me isän kanssa kaksisteen asuttiin, ni me aika usein paistettiin plättejä, näit pikkusia plättejä. Nekin, kun mun lapsen lapset tulee tänne niin, ne asuu Kouvolassa niin, nii tota kyl ne aina kysyy, et mummi, tehdään, ku me ollaan oltu kesällä usein tulee tänne, ku ollaan oltu Linnanmäellä, niin tehdään, teethän sä tänään plättejä. Nekin rupee puhumaan pläteistä.
Liisa (N35TUR)

Letut kuuluivat myös hernekeiton kaveriksi laskiaiseen. Laskiaisen perinteisiin kuului mäenlasku yhdessä kylän lasten kanssa. Mäessä oli tapana viettää koko ilta. Kotiin päästyä maistui-kin erityisen hyvältä lämmin hernekeitto ja jälkiruuaksi laskiaispulla.

--- laskiaisena oli hernekeitto ja letut. --- --- Muistan, kun laskiaisena oltiin viel pitempään laskettelemassa. Ja sit, ku tuli kotia, ni voi, että ku se hernekeitto maistu hyvälle, ku ol niin nälkä, illalla myöhään ku tultiin. Sit oli laskiaispullat oli vielä sillon---
Saimi (N35LUU)

Saimin ruokahalua tai suhdetta ruokaan kuvastaa haastatelluista eniten arkisuus. Lempiruokaa kysyessä, vaikutti olevan suorastaan hieman vaikea vastata. Letut mainittiin kuitenkin mieluisiksi. Samalla kerrottiin arjen tottumuksesta, jossa ei jakoa hyviin ja vähemmän hyviin ruokiin toisaalta edes tullut ajatelleeksi. Pannukakkua tehtiin Saimin lapsuudessa pihkamaidosta. Pihkamaitoa sai, kun lehmä oli poikunut. Pihkamaitoon tehty pannukakku oli Saimin sanoin mahtavaa.

Ja pannukakkua, ku lehmät lypsi sit, ku ne poiki, ni saatiin pihkamaitoa. Sanottiin pihkamaidoks, sitä ensimmäistä maitoa, mikä sit --- lypsettiin. Ja siit tehtiin sit pannukakku.--- Se oli mahtavaa.
Saimi (N35LUU)

Kullervolla mieleen oli myös jäänyt erityisen hyvinä pannukakku ja letut.

Ruuista mikä on jääny mieleen, niin oli vähän kaikkea, ainaki se on jääny mieleen se hyvä pannukakku ja letut
Kullervo (M30PYH)

Liisan enot asuivat maalla ja heillä oli lypsykarjaa. Beritin tavoin myös Liisan enoilla oli tapana hyödyntää juuri poikineen lehmän maito, ternimaito, kuten Liisa muisteli. Sitä saatiin Turkuun enojen vieraillessa. Yksi mieleinen kaupunkiin saatu tuliainen olikin uunijuusto.

--- mun enot ---, asu maalla, ni sit oli ternimaitoa, ni, onkse ternimaitoa? --- Sillonku --- on poikinu nii ---, siitä sai semmosta hyvää uunijuustoa. Et --- semmosta mitä mä niin ku söin.

Mut sitä sai vaan sillon ku sitte ku enot kävi Turussa, ---ku ne asuu siinä Salossa ja Muuralassa ja siinä lähettyvillä,-- ja ku heillä oli lehmiä...
Liisa (N35TUR)

Etelä-Karjalassa Kullervon kotona puhuttiin uunijussista.

--- sit mikä on jääny mieleen, puhuttiin uunijussista . Eli ku ternimaidosta tehtiin sitä, ei juustoa vaan ternimaitoa paistettiin uunissa.--- Tuli sitte sitä uunijussia--- Ei niinku kaupan juusto, vaan se oli sitä ternimaidosta tehtyä uunijussia.--- Eihän sitä ollu muuten ku lehmät poiki, mutta.--- et se oli minusta hyvää---
Kullervo (M30PYH)

Syksyisin karpaloita poimiessa tehtiin eräänlaisia karamelleja. Erityisesti jouluksi tehtiin itse marmeladia ja suklaata.

--- karpaloita kans poimittiin, ku ei saatu ite poimittua ni sitte ostettiin. Ja niistä laitettiin karamellejä. Munan valkuaisissa pyritettiin ja sokeri, sokerissa sitte pyöritettiin, ne kuivi siinä sitte, ne oli hirveen kivan makusia. --- Harvoin annettiin ylipäänsä niitä (karkkia). --- ite tehtiin marmelaadikaramellit --- jotain suklaataki, marmelaadikaramellejä, varsinki jouluks.
Berit (N26KI)

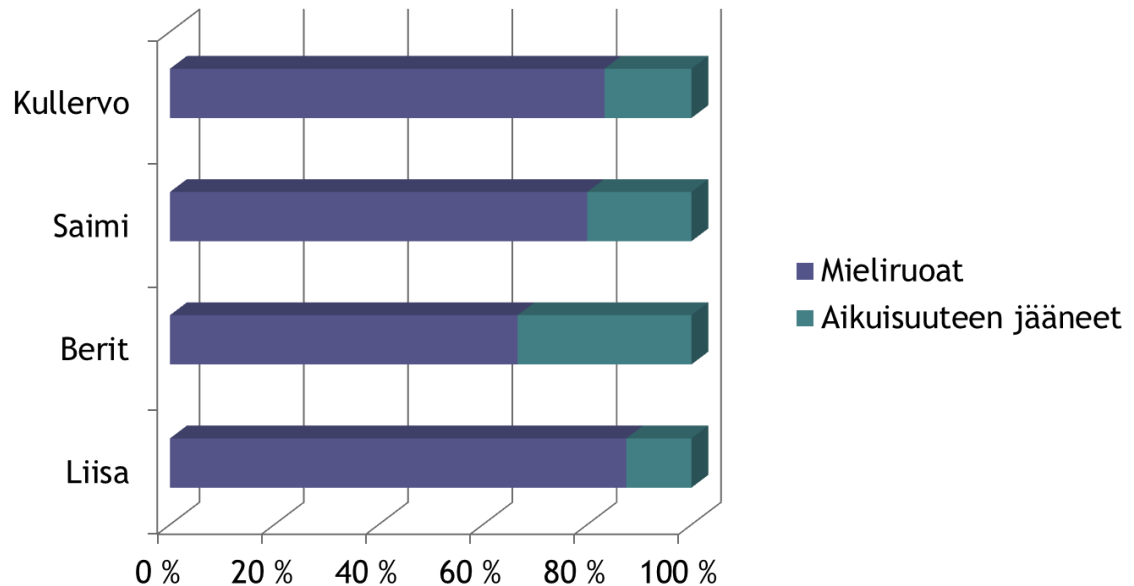
6.3 Ruokahalu ja aterianautinto

Ruokailunautinto on monisyinen kokonaisuus. Siihen liittyy paitsi ruokailun estetiikka myös elämänaikaiset muistot, tuoksu, maku, lämpötila ja pureskeltavuuselämys (Nuutinen, Siljamäki-Ojansuu & Peltola 2010, 3608). Positiiviset tunteet ja mielikuvat yhdessä sosiaalisen ruokailutilanteen edistävät ruokahalua ja lisäävät näin nautitun energian määrää (Pitkälä, Suominen ym. 2005, 5269).

Aineistosta käy ilmi, että ruokahalusta ja kaikkiruokaisuudesta saa enemmän todellista vastaavan kuvan lomakehaastattelua vapaamuotoisemmalla menetelmällä. Ruokahalu ja kaikki-ruokaisuus ilmenivät kolmella neljästä ristiriitaisesti. Todellinen, tai realistisempi kuva selvisi keskustelun edetessä usein rivien välistä.

Yksilöllinen kielteisenä tai vastustelevana pidetty kokemus sivuutettiin mielellään tai ilmaistiin peitellen. Esimerkiksi kolme neljästä haastateltavasta halusi heti alussa kertoa opitusta kaikkiruokaisuudesta. Ensimmäinen haastateltava aloitti muistelemisen painottamalla lapsuutensa huonoa ruokahalua ja pieniruokaisuutta. Kertomuksen myötä jonkin asteinen lapsuuden laaja-alainen ruoka-aversio tuli todistetuksi, joskin suhtautuminen ruokaan kerrottiin varhaisaikuisuudessa muuttuneen oleellisesti. Määrällisesti mieluisia ruokia oli tässäkin harvalukiseksi mainostetussa kertomuksessa yllättäen lähes saman verran, kuin muissa haastatteluisissa.

TAULUKKO 4. Haastateltujen mieliruokien ja niistä aikuisuuteen jääneiden määrät.



Saimin ruokahalu oli haastatelluista arkisinta ja tarvelähtöisintä. Jakoa hyviin ja vähemmän hyviin ruokiin ei toisaalta edes tullut ajatelleeksi. Ruoan monipuolisuutta ja sitä, että kaikki tarvittu löytyi omista tarpeista, haluttiin korostaa, samoin kaikkiruokaisuutta.

Mulle maistu kaikki ruuat. Mä en koskaan, tasapuolisesti. --- että toinen olis sitte parempaa ku toinen. Koska ties, että se ruoka mitä laitetaan ja pannan pöytään, ni se syödään. --- Ei siin ollu mitään vaihtoehtoja, että hyvin pärjättiin. --- Eikä osannu vaatia. Sitä tietenki ku lapsest saakka tottu niitä ruokia syömään, ni ei sitä koskaan purnattu, et emmä tota, emmä tota. se on mun mieles aika monipuolista---. Oli lihaa kotona, lampaan, sian lihaa ja sitte oli kananmunat ja sit oli marjoja paljon --- Ni, se on ihan monipuolista ruokaa.

Saimi (N35LUU)

Saimin kertomuksessa korostui yhdessä tekeminen ja eläminen ja samoin haluttiin esittää jokin laatu määre lapsuudesta. Kun Liisalla kertomuksessa toistui huono ruokahalu, oli laatu-määre Saimilla ”hyvät muistot on lapsuudesta jäänyt”. Kiinnostava, vaikkakaan ei ehkä ääriyl-lättävä, yksityiskohta oli, että Liisalla ja Saimilla oli lopulta yhtä monta mieleistä ruokalajia. Liisalla syynä oli varmasti mainittu huono ruokahalu. Saimilla taas osin ehkä se, mitä hän itse-kin kertoi, ettei sitä ehkä osannut kyseenalaistaa. Sitä söi mukisematta mitä tarjottiin ja tyy-tyväisiä oltiin.

Beritin kertomus sisälsi määrällisesti eniten mainintoja erilaisista ja eri tilaisuuksissa tarjottavista ruoista. Berit vannoi haastattelu alussa oppineensa kaikkiruokaiseksi.

Mä nyt oon joutunu syömään ja opetettu kotona, että kaikki on syötävä ja ei siin mitään.
Berit (N26KI)

Toteamus asettui tarkempaan tai laajempaan valoon kertomisen edetessä. Oma osansa ruoan maistumisessa on sosiaalisen tilanteen tunnelatauksessa. Yksilöllisiin makumieltymyksiin vaikuttavat paitsi henkilökohtaiset mieltymykset, kokemukset. Berit kertoi olleensa herkkä ruoan sisältämälle laktoosille.

--- en oikeen välittäny--- ollu vähän maitoallergikko koko ikäni. ---
Berit (N26KI)

Muistelosta ei käynyt ilmi, tunnettiinko ja tunnustettiin heidän perheessään maitoallergiaa tai laktoosi-intoleranssia. Yhtä kaikki viili tai muut maitotuotteet eivät juuri olleet Beritin mieleen, vaikka jäätelöä sen valmistamisen jälkeen tykkäsikin syödä. Voi miettiä kuinka paljon ruoka-aineallergia tunnistamattomana ja tunnustamattomana liittyy ruokahaluun myös laajemmin.

Toinen mitä Berit muisti oli välttyminen epämieluisana pidetyn ruoan syömiseltä. Koulun jälkeen keittiöapulaiselta sai veteen tehtyä talkkunaa. Syöjäänsä odottaessaan kovettunut puuro, koettiin välteltäväksi. Apu löytyi keittiöapulaisista ymmärtäväisimmältä.

Ja sit ku mä tulin koulusta, ni se oli aina se vanha Mari--- Siihen aikaa laitettiin talkkuuna, se ei ollu sitä hämäläistä talkkunaa, vaan se oli semmosta mikä veteen laitettiin, keitettiin vesi ja siihen pistettiin talkkunaa. Ja se syötiin sitte voin kanssa. Ja ja tuota, no ku se seiso, ni sehän kovettu vaikka kuin kovaks tietenkki. No sitte yrittivät panna siihen vähän vettä, että se liuennu, kun mä koulusta niin täsmällisesti tullu aina, ni, vaikka lyhyt matka oli.
Berit (N26KI)

Samassa yhteydessä kävi ilmi, että ruokahalu kaikkineen oli melko huono.

Mä olin aika huono syömään muutenkii --- nii tää vanha Mari. Mä muistan aina ku se toinen keittiöapulainen piti niin tarkkaa "Ku se on sanottu, ni se on syötävä, Piian on syötävä". --- tää aina kyttäs, ku se meni jonnekin tai muuta, ni se aina kohotti, pisti tällätavalla, mihin sioille vietiin ruuat. Mä olin onnellinen aina "Eipähän tarvinnu syyä"
Berit (N26KI)

Kuten edellä luvussa 3.4 todettiin, ruokailuympäristö ja ruokailun sosiaalinen luonne vaikuttavat paitsi ruokahaluun, myös syödyn ruoan määrään (Meiselman 2008, 20). Sosiaalisuus tai vastaavasti yhdessä ruokailun puutteen voi tulkita vaikuttaneen tutkittujen kokemuksiin paitsi mieluisista ruoista myös ruokahalusta itsestään.

Haastateltavista Kullervo muisti eniten mieluisia ruokia, kaikkiaan 15 kappaletta. Naisilla mieluisia ruokia muistui jokseenkin saman verran kuuden ja kahdeksan välillä. Laajemman aineiston pohjalta on mahdollista pohtia tilastollista merkittävyyttä sukupuolien välillä. Nyt eron voi todeta olevan kiinnostava. Paitsi sukupuolisidonnainen kysymys, voi kyse olla myös perheen dynamiikan luonteesta suhteessa kokijaan. Kullervon muistoissa ruokailutilanne oli koettu useammin positiivisen yhteisöllisyyden hengen sävyttämäksi, kuin naisten muistoissa.

Kun tarkastelee haastateltuja naisia, olivat kertomukset miedomman mielihyvän värittämiä kaikkineen, syystä tai toisesta. Liisa oli haastateltavista ainoa, joka ilmoitti heti haastattelun alussa, ettei hänellä taida olla juuri lempiruokia lapsuudesta mainita. Lisäksi hän painotti useaan otteeseen lapsuutensa ruokahalun huonoudesta.

Liisan lapsuuden kodissa äidin kuolema kouluiässä ja uuden äidin hyväksyminen perheen jäseneksi, voisi uskoa vaikuttaneen yhteisöllisyyden kokemukseen. Kun Liisa lähenteli aikuisikää ja alkoi seurustella, koki suhtautuminen ruokaan muutoksen parempaan. Liisa kertoi parikymppisenä huomanneensa, että ruoka onkin hyvää.

hänen äidin kanssa --- niin jossakin vaiheessa tuli semmonen, et me käytiin tilipäivänä Primulassa, syömään aina Primulan herkkupannu--- siin oli ranskalaiset perunat--- vihanneksia, ja vasikan leike ja sitte siinä oli se voinappi semmonen joku maustevoi. -- Et mä oon ollu semmonen kaksikymppinen, ku mä tän niin ku tajusin, et ruoka onkin hyvää.
Liisa (N35TUR)

Ystävättären kanssa tilipäivän juhlahetki oli käydä syömässä Primulassa paikan erikoinen, Primulan herkku, jossa maustevoilla tarjottua vasikanleikettä ryydittivät ranskalaiset ja vihannekset. Tutkijalle ja tulkitsijalle muutos näyttäytyi suuresti laadullisena ja myös hyvin merkittävänä. Ehkä tässä Liisan mainitsemassa iässä, alettiin hahmottaa maailmaa laajemmin. Toisaalta koettiin olevan varaa kokeilla aikaisempien ennakkokäsitysten pysyvyyttä.

7 Johtopäätökset ja yhteenveto

Kasvokkain tapahtuneen haastattelun etu oli mahdollisuus katsekontaktiin. Myös tavoitteessa muodostaa ilmapiiri vapaamuotoiseksi ja luontevaksi onnistuttiin helpommin vuorovaikutustavan vahvistaessa näitä tavoitteita. Siinä haastateltavaa pääsi lähemmäksi, katsekontakti onnistui (toisin kuin tv-lähetyksessä) ja samalla sai tuntumaa tilanteesta ja haastateltavasta. Kasvokkain haastattelun ilmapiiri oli vähemmän virallinen, luonnollisempi ja vähemmän jännittänyt. Koin saavani parempaa materiaalia ja kokemusta kasvokkain haastattelulta omiin tarpeisiini nähden. Tavoitteenani kun oli kerätä mahdollisimman omaäänistä puhetta valitusta aiheesta. Tv haastattelut onnistuivat kyllä myös. Tekniikka ja laitteet välissämme vain tekivät tilanteen laadullisesti erilaisen. Virtuaalitelevisio toimisi varmasti toisentyyppisissä haastateluisissa paremmin.

Opinnäytetyössä käsiteltiin Suomen ruokakulttuurin historiaa, ruokasuhteen muodostumista ja ruokailuun liitettävän mielihyvän moniulotteisuutta. Näkökulmat yhdessä toimivat välineinä matkalla kohti ruoan mieluisana kokemisen ymmärtämistä. Valittu kokonaisuus on yksi hahmottamisen tapa, joka hyötyy muiden näkökumien vuorovaikutuksesta.

Ikäihmisten ruoka- ja ravitsemuspalvelut, samoin kuin muut käsitellyt aihepiirit, olivat tutkijalleen ennalta varsin vieraita. Osin juuri siksi tutkimuksen koettiin kiintoisaksi. Aikaisempi perehtymättömyys aihepiiriin sekä valittu analysointimenetelmä tuottivat haasteita koostetun materiaalin rajaamisessa. Valinta tuotti kuitenkin runsaasti aihepiiriin liittyviä havaintoja ja auttoi kokonaiskuvan hahmottamisessa ruoka- ja ravitsemuspalveluiden kehittämisen kentällä.

Mieluisat ruokamuistojen haasteellisuus konkretisoitui, kun aineisto oli saatu valmiiksi. Tutkijalla itsellään kävi mielessä lieneekö syynä erilainen tapa hahmottaa paikkansa yhteisössä ja mahdollisuutensa yksilöllisenä toimijana. Ennen teollistumista, maatalousvaltaisena aikana ja jo ennen tätä, ihminen oli kiinteästi yhteydessä perheeseen ja siihen yhteisöön johon kuului. Kaikilla oli oma paikkansa ja tehtävänsä, joka useimmiten koettiin joko itsestään selvänä ja peruuttamattomana tai helpoimpana tapana sopeutua olosuhteisiin. Suomen neljän vuoden ajan tuomat karutkin vaihtelut toivat oman lisänsä mahdollisuuksiin saada inhimilliset ydinperustarpeet tyydytetyiksi: turvallinen, lämmin koti ja riittävästi ravintoa jolla elää ja tehdä työtä.

Korostuneen yhteisöllisyyden aikana yksilöllisiin tarpeisiin ja mieltymyksiin suhtauduttiin hyvin toisella tavalla kuin nyt modernin yksilöllisyyttä korostavana aikana. Ei tavallaan kuulunut asiaan keskittyä miettimään omia tarpeita ja mieltymyksiä, jos siihen oli aikaa tai mahdollisuuksiakaan. Oleellisena nähtiin kyky sopeutua ja toimia yhteisen hyväksi.

7.1 Yhteenveto ja arviointi tuloksista ja työstä

Mieliruokia ja ruoan mielihyvää tuottavia tekijöitä selvitetessä vahvistui käsitys laadullisten menetelmien toimivuudesta. Paljastavaa tietoa saataisiin eri menetelmiä, esimerkiksi havainnointia ja teemahaastattelua, yhdistämällä lomakekyselyä tarkemmin. Esimerkiksi neljän ikäihmiselle tehdyn haastatteluun pohjautuvan aineiston pohjalta käy ilmi, että ruokahalusta ja kaikkiruokaisuudesta saa enemmän todellista vastaavan kuvan lomakehaastattelua perusteellisemmalla menetelmällä. Ruokahalu ja kaikkiruokaisuus ilmenivät kolmella neljästä risti-riittäisesti, jolloin todellinen tila selvisi keskustelun edetessä usein rivien välistä.

Empiirisessä aineistossa haastateltiin neljää ikäihmistä, jotka asuivat itsenäisesti omassa kodissaan. Tulokset vastasivat kysymyksiin siitä millaisia asioita mieluisissa ruokamuistoissa tulee esille. Mieluisiksi koettiin yhtälailla perinteisiä paikallisuokia kuin erityisiä herkkuja. Mielisyyteen vaikuttivat muistoissa ruokalajin kausiluontoisuus ja toisaalta henkilökohtaiset mieltymykset. Laajemmin tarkasteltuna muistot kertovat yhteisöllistä ja yksilöllistä tarinaa suomen ruokakulttuurin historiasta, henkilökohtaisista mieltymyksistä ja yksilöllisestä lapsuudessa koetusta ruokahalusta. Pyrkiessä ymmärtämään vanhusten aliravitsemuksen syntyä, ehkäisyä ja hoitoa, antaa yksilön kokonaisvaltainen tuntemus työhön tarvittavaa perspektiiviä.

Toisena tutkimuksen kiinnostuksena oli ymmärtää paremmin toimeksiantajan toimintaympäristöä. Empiirisen tutkimustyön ja kirjallisen lähdeaineiston kautta tarkastelun kohteeksi vahvistui vanhusten aliravitseminen. Jatkotutkimuksen kohteeksi jäi tarkemman selvityksen tekeminen siitä, miten valitussa toimintaympäristössä aliravitseminen todetaan ja hoidetaan. Kiinnostavaa olisi kuvata myös sitä, miten keinoja aliravitsemuksen ennaltaehkäisyssä on käytössä ja miten käytänteitä voitaisiin kehittää entistä toimivammiksi. Aliravitsemuksen osalta päälimmäiseksi jäi ajatus tutkimus- ja kehittämistyön yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta niin kentällä kuin suunnittelu- ja kehittämistyössä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Analysoinnin kannalta jälkikäteen todettiin muutamia kehityskohteita. Yksi haastateltava ja useampi haastattelu samasta aiheesta tuottaisi kenties nyt esitettyä yhtenäisemmän ja syvemmän lopputuloksen. Nyt pyrittiin huomioimaan tuloksissa jokainen haastattelu, joista toki löytyi yhteneväisyyksiä, mutta odotettu tulosten ja analyysin syvyys koettiin pääasiassa jääneen kaksoishermeneuttisen tulkinnan (Anttila) tasolle.

Empiirinen aineisto koostuu neljän haastattelun litteroinneista aiheesta mieluisat lapsuuden ja nuoruuden ruokamuistot. Kertomukset kuvasivat erityisesti maalla asuneiden osalta värik-

käästi ajalle tyypillisiä ruokalajeja, ruokia sekä paikallisia tapoja ja käytönteitä. Otoksoon suppeus tekee tuloksien yleistämiseen pyrkivän analysoinnin mahdolliseksi, vaikkakin vihjeitä sosioekonomisen taustan, asuinpaikkakunnan ja asumismuodon, sukupuolen ja iän vaikutuksesta oli nähtävissä. Laajemman otokseen tutkimus selventäisi yksittäisten tekijöiden merkitystä.

Tulosten luotettavuutta arvioitaessa huomionarvoiseksi tulee se mitä aineistolähtöisyydestä seuraa. Induktiiviseen ajatteluun pohjautuvassa työssä aineisto on se ydin, josta tutkija ammentaa. Kyse on eräänlaisesta oivaltamisesta, keksimisestä, mikä on kuitenkin eriasia kuin havaintojen ja tulkintojen tekaisu tai tahallinen vääristely. Prosessin onnistuminen ja tuloksien uskottavuus ovat riippuvaisia ja sidoksissa tekijän kykyyn työskennellä systemaattisesti ja esitellä prosessinsa selkeästi sekä muodostaa lopputuloksesta laajassa mielessä teoreettisesti eheä kokonaisuus. Keskeiseksi lukijan kannalta asettuu uskottavuus: kuinka uskottavasti tekijä prosessiaan ja työtänsä reflektoi ja kuinka onnistuneeseen retoriikkaan yltää.

Tutkimusasetelmallisia vaihtoehtoja on toki useita, eikä tässä yhteydessä liene perusteltua eritellä kaikkia vaihtoehtoja. Joka tapauksessa nyt sattumien ja tietoisten päätösten yhteisvaikutuksesta muodostunut tuotti omanlaisensa lopputuloksen. Toiseksi voidaan kysyä onko ylipäänsä mielekästä yrittää kysyä mieluisista ruokaan liittyvistä muistoista suoraan vai Jatko-tutkimuksen kohteena nähdään suomen ruokakulttuurin historia tiedon syventämisen tutkimustietoa ja aikalaisia haastatellen. Näin koetaan mahdolliseksi ymmärtää tutkittavia niin, että sukupolvien on mahdollista löytää yhteinen kieli.

7.3 Jatkotutkimus

Empiirisen tutkimusosan, haastattelun, suunnittelu ja toteutus tuottivat vihjeitä kiinnostavista näkökulmista ja lisäpaneutumisen aiheista. Aineiston tuloksien pohjalta päädyttiin pitämään yksilön monialaista ymmärtämistä tärkeänä. Tässä korostuu eri osaajien yhteistyö ja tiedon jakaminen. Riippuu tutkimuksen tavoitteista mitä tavoitellaan. Jos tarkoitus on tuottaa yleistyksiä aineiston pohjalta, huomattiin tutkimushenkilöiden laajemman otoksen tarpeellisuus. Suurempi otoskoko mahdollistaa monipuolisemman analysoinnin, jossa pystytään hyödyntämään sekä määrällisiä että laadullisia analysointimenetelmiä. Varjopuolena voi pitää yksilöllisen kokemustiedon sulautumisen yleisiin.

Nyt valitun strategian haluttiin painottavan yksilöllisen kokemuksen merkitystä. Kun ollaan kiinnostuneita yleisen sijasta yksilöllisestä, tarjoaisi yhteen tarkasti valittuun haastateltavaan keskittyminen ehkä nyt valittua neljää haastateltavaa yhtenäisemmän aineiston. Toistamiseen samalla asetelmalla ja lähtökohdilla tutkittaessa valittaisiin sarjahaastatteluun yksi ennakkohaastattelujen perusteella valittu tutkittava neljän sijasta.

Lähteet

Alasuutari, P. 2007: Laadullinen tutkimus. 6. painos (3. uudistettu painos). Tampere: Vastapaino.

Briliant-Savarin, A. Ranskankielinen alkuteos *Physiologie du Goût* (suom. Mannerkorpi, J. 1998). Maun fysiologia. Suuri ranskalainen gastronomian klassikko. Helsinki: Gummerus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7. painos. Tampere: Vastapaino.

Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.) 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10., osin uusittu painos. Jyväskylä: Tammi.

Karisto, A. & Konttinen, R. 2004. Kotiruokaa, kotikatua, kaukomatkailua: tutkimus ikääntyvien elämäntyylyistä. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Mäkelä, 2003. Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, J. Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin, Helsinki: WSOY.

Sillanpää, M. 2003. Ruoka yhdistää ja erottaa. Teoksessa Mäkelä, J. Palojoki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin, Helsinki: WSOY.

Nuutinen O, Mikkonen R, Peltola T, Silaste M-L, Siljamäki-Ojansuu U, Uotila H & Sarlio-Lähteenkorva S. 2009. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemushoitosuositus. Helsinki: Edita.

Peltonen H, Lepistö M & Vihersaari J. 2010. Painehaavapatjainvestoinnin kustannushyödyt terveyskeskuksen vuodeosastolla. Suomen Lääkärilehti 65(45): 3705-3710

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.

Roos, J-P 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Hämeenlinna: Karisto.

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Suominen, M. 2007. Nutrition and Nutritional Care of Elderly People in Finnish Nursing Homes and Hospitals.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu laitos. painos. Jyväskylä: Tammi.

Artikkelit

Hiltunen, P. 2009. Vanhusten aliravitsemus ja syömishäiriöt. Suomen Lääkärilehti 2009; 64(42): 3551-3554.

Pitkälä, K., Suominen, M., Soini, H., Muurinen, S. & Strandberg, T. 2005. Vanhuksen aliravitsemus ja sen hoito. Suomen Lääkärilehti 2005;60(51-52): 5265-5270.

Sähköiset lähteet

Anttila, Pirkko. Haastatteluun perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Virtuaaliammattikorkeakoulu. Viitattu 8.11.2012.

<https://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289380312/1194290540422.html>

Duodecim Terveyskirjasto, 2012a. Amneesi. Viitattu 11.10.2012.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00189

Duodecim Terveyskirjasto, 2012b. Aliravitsemus. Viitattu 5.11.2012.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt00123&p_teos=ltt&p_osi_o=108&p_selaus=

Finne-Soveri, H. 2012. Vanhenemiseen varautuva kaupunki. Esimerkkinä kaupunki. Tereyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 31/2012. Tampere: Juvenes Print. Löytyy myös sähköisenä, johon viitattu 11.10.2012

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b4046c29-61fe-497c-a226-f517bd40f2bb>

Forssius, A. 1999. Anamneesi. Julkaistu Suomen Lääkärilehti 1999: 14: 1922. Viitattu 11.10.2012.

<http://www.saunalahti.fi/arnoldus/anamnesi.html>

Hammer-Jakobsen, T. 2011. Playin with your life to prevent loneliness. Insight Puplichers. Projects, June 2011. Viitattu 16.1.2012.

<http://viewer.zmags.com/publication/17a3c8ec#/17a3c8ec/22>

Koistinen, P. 2011. Laitoshoidossa olevan iäkkään vajaanavitsemus. [pdf-dokumentti]. Viitattu 9.11.2012. <http://www.gernet.fi/luennot/pohjola11-vajaanavitsemus.pdf>

Kuntalehti 16/2009. Palvelutuotanto Helsingin kaupungissa: Palvelutuotanto käyttäjästä ohjautuvaksi. Viitattu 16.1.2012. <http://www.kuntalehti.fi/Pdfarkisto/KL-0916.pdf>

Meiselman, H. L. 200. Dimension of the Meal. Journal of foodservice 2008, 13-21. [pdf-dokumentti]. Viitattu 12.11.2012.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1745-4506.2008.00076.x/pdf>

Pohja, P. 2012. Tiedote 130/2012. 08.08.2012. Ministeri Risikko: Suomesta ikäystävällisempi yhteiskunta. Viitattu 6.10.2012. <http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1833202#fi>

Pyörälä, E. 2002. Johdatus kvalitatiiviseen tutkimukseen. Aineiston käsittelyt ja analyysi. pdf tiedosto. Viitattu 7.2.2012. <http://www.valt.helsinki.fi/yleope/kvali/kvali1.pdf>

Routio, P. Routio, Pentti. Teemahaastattelu. Tuotetiede. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopisto. Viitattu 8.11.2012.

http://www2.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/1364_empiir.html#teemahaas

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [ylläpitäjä ja tuottaja]. Litterointi. Luku 7.2.1 . Viitattu 1.5.2012.

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html

Suhonen, H. 2012 a. Vanhus, ikääntynyt, seniori: käsitteet ja mielikuvat murroksessa. Luento 8.5.2012 sarjasta Studia generalia -luentosarja senioreille 2012. Viitattu 13.1.12.

<http://vanhustuki.fi/25>

Suhonen, H. 2012 b. Vanhus, ikääntynyt, seniori: käsitteet ja mielikuvat murroksessa, luento 8.5.2012. www-sivulta Studia generalia senioreille -luentosarja jatkuu kirjastossa. Viitattu 13.1.12.

<http://www.turkuai.fi/Public/default.aspx?uielementsiz=3&nodeid=4910&contentid=317975>

Turvallinen koti. HyvinvointiTV® - virtuaalinen hyvinvointipalvelu. Viitattu 17.10.12.

http://www.turvallinenkotihaanke.fi/?page_id=172

Vaarama, M. & Volk, R. 2012. Tiedote 168/2012. 05.10.2012 15:51. Ministeri Risikko: Suomen varauduttava paremmin väestön ikääntymiseen. Viitattu 6.10.2012.

<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/-/view/1833202#fi>

Muut julkaisemattomat lähteet

Guilland, A., Vilkki, O., Kivelä, S. & Ikonen, P. 2006. Gusto-hanke. Hyvinvointia ja mielihyvää tuottavien ravitsemuspalveluiden ja niitä tukevien innovaatioiden käyttäjälähtöinen konseptointi. Hankesuunnitelma 20.9.2006: Laurea ammattikorkeakoulu. [word-dokumentti.]

Guilland, A. 2008. Toteuttamissuunnitelma. Gusto. Ravitsemuspalveluiden käyttäjälähtöinen kehittäminen. Laurea ammattikorkeakoulu. [word-dokumentti.]

Tikkanen, K. 2012. HyvinvointiTV. Esittelydokumentti. Laurea Leppävaaran opinnäytetyöaiheita. Viitattu 26.10.2012. [word-dokumentti.]

Taulukot

TAULUKKO 1. Tutkimusasetelma.	22
TAULUKKO 2. Haastateltavien peitenimet ja tunnistekoodin muodostuminen.	31
TAULUKKO 3. Haastateltujen makeiden ja suolaisten ruokien osuus mieliruoista.	41
TAULUKKO 4. Haastateltujen mieliruokien ja niistä aikuisuuteen jääneiden määrät.	48

Liitteet

Liite 1. Saatekirje.....	59
Liite 2. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta	60
Liite 3. Haastattelun esitietolomake	61

Saatekirje

Hyvä vastaanottaja

Teen restonomi opinnäytetyötä Laurea ammattikorkeakoulu Leppävaarassa. Tutkimukseni koskee **ikäntyvien ruokamuistoja lapsuudessa / nuoruudessa**. Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Laurea Leppävaarassa vuonna 2006 aloitettu Gusto-projekti, jonka tavoitteena on kehittää käyttäjälähtöisiä ravitsemuspalveluita.

Opinnäytetyön aineistot kerätään vapaamuotoisin yksilöhaastatteluin sekä haastatteluvien kotona että Hyvinvointi tv:n välityksellä. Keskustelut nauhoitetaan. Kaikki aineistot käsitellään nimettöminä ja täysin ja luottamuksellisesti.

Ohessa löydätte suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja haastattelun esitietolomakkeen. Pyydän toimittamaan allekirjoitetun suostumuksen ja täytetyn esitietolomakkeen mukana löytyvällä vastauskuorella. Lähetyksen postikulut on maksettu.

Ystävällisesti

Tarja Purhonen, restonomiopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu
tarja.purhonen@laurea.fi
gsm 04** *** **

Auli Guillard, FL MMM- Yliopettaja
Laurea-ammattikorkeakoulu
Vanha maantie 9, 02650 Espoo
auli.guillard@laurea.fi
puh: 09 8*** **** (04** *** **)

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen ja Gusto-projektin tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asiakirjojen ja dokumenttien käyttöön ko. tutkimuksessa ja Gusto-projektissa.

Haastattelun äänitallenteet ja niistä tehdyt muistiinpanot ja auki kirjoitetut tiedot arkistoidaan sekä opinnäytetyöntekijän henkilökohtaiselle kotikoneelle että Laurea Leppävaaran rajatun käyttö- ja lukuoikeuden sähköiseen työtilaan. Lukuoikeudet ovat opinnäytetyöntekijän lisäksi opinnäytetyön ohjaajilla ja Gusto-projektin toimeksiantajalla Auli Guilandilla.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

- ☐ Haastatteluni nimettömänä pidettävää äänitallennetta ei saa käyttää Gusto-projektin tarpeisiin.

Päiväys

Paikkakunta

Allekirjoitus ja nimenselvennys

HAASTATTELUN ESITIETOLOMAKE

Haastattelupäivä __ / __ 2012 klo _____ Paikka_____

Haastateltava

Sukupuoli__nainen __mies

Asuinpaikka nyt

Syntymävuosi

Lapsuuden asuinpaikkakunta mahdollisimman tarkasti (kaupunki ja kaupungin-
osa/kylä)

Lapsuuden perhekoko ja perheenjäsenet
